Bachom Ka
Swasth
Owr Poshan

By SHANTHI GHOSH

बच्चों का स्वास्थ्य और पोषण

डा. शान्ति घोष

प्राक्कथन

संयुक्त राष्ट्र व्यवस्था के प्रोटीन सलाहकार ग्रूप ने मारग्रेट केमिरोन एवं यंगवे होफवेण्डर द्वारा रचित ''मेनुअल आन फ़ीडिंग इन्फेंट्स एंड यंग चिल्ड्रन'' इस आशा से प्रकाशित किया था कि उसे राष्ट्रीय परिस्थितियों के अनुकूल बना लिया जायेगा। संयुक्त राष्ट्र बाल कोष को इस बात की प्रसन्नता है कि भारत के लिए यह कार्य डाक्टर शान्ति घोष जैसी सुयोग्य और अनुभवी शिशु चिकित्सक ने किया है। यह कृति प्रोटीन सलाहकार ग्रूप के अनुकूलन की अपेक्षा कहीं अधिक है।

हम सफदरजंग अस्पताल, दिल्ली के आभारी हैं जहां इस पुस्तक के प्रारूप और भाषा का पूर्व परीक्षण कर आवश्यक सुधार किए जा सके। कृति का उत्तरदायित्व लेखिका पर है।

यह प्रकाशन इस पुस्तक का सरलीकृत संस्करण है। रचना का उद्देश्य तथा उद्दिष्ट श्रोता भूमिका में निर्दिष्ट कर दिए गए हैं। संयुक्त राष्ट्र बाल कोष आशा करता है कि यह रचना उपयोगी और व्यावहारिक होगी तथा भारतीय बच्चों के कल्याण में सहायक होगी।

संयुक्त राष्ट्र बाल कोष
नई दिल्ली

1983

यह पुस्तक किसके लिए है

यह पुस्तक आपके लिए है यदि आपः

—डॉक्टर हैं या

—नर्स हैं या

—सहायक नर्स/दाई हैं या

—बहुउद्देशीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता हैं (मल्टीपर्पस कार्यकर्ता) या

—आंगनवाड़ी कार्यकर्ता हैं या

—ग्राम सेवकों, ग्राम सेविकाओं, बाल सेविकाओं तथा आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण से संबंध रखते हैं या

—बच्चों से किसी तरह भी संबंधित हैं।

इस पुस्तक का उद्देश्य क्या है

भारत में स्कूल जाने वाले 30 प्रतिशत बच्चे कुपोषित हैं। पांच वर्ष तक की आयु के लगभग 10 करोड़ बच्चों में से 30-40 लाख बच्चे गंभीर कुपोषण से पीड़ित हैं और इनमें से हर साल करीब 10 लाख बच्चे कुपोषण के कारण मर जाते हैं।

कुपोषण का कारण केवल गरीबी ही नहीं है। कुपोषण के कई कारण हैं जैसे बच्चे की देखभाल, उसकी पोषण की ज़रूरत तथा आवश्यक पोषक तत्वों वाले सामान्य खाद्य पदार्थों के विषय में अज्ञान। उपयुक्त विकास और पोषण के लिए बच्चे को कितना आहार चाहिए, इस बारे में ज्यादातर माताओं और स्वास्थ्य कर्मचारियों को कम ज्ञान होता है। इसके फलस्वरूप दी गई सलाह अक्सर गलत होती है। सुझाये गए खाद्य-पदार्थ प्रायः महंगे और लोगों की पहुंच से बाहर होते हैं। इस पुस्तक का मुख्य उद्देश्य इस बात पर बल देना है कि घर में उपलब्ध सामान्य आहार से बच्चे का सही पालन-पोषण किया जा सकता है बशर्ते वह उसे काफी मात्रा में दिया जाए।

यह पुस्तक व्यावहारिक रूप में बतलाती है कि रोगों की रोकथाम तथा शिशुओं, छोटे बच्चों और उनकी माताओं के स्वास्थ्य और आहार में सुधार करना क्यों ज़रूरी है और यह कैसे किया जा सकता है।

इस पुस्तक को उपयोग में कैसे लाएं

शुरू में इस पुस्तक को दो-तीन बार अच्छी तरह पढ़ लें। इससे आप जान जायेंगे कि किस अध्याय में क्या बात कही गई है।

पुस्तक को बारह अध्यायों में बांटा गया है। हर अध्याय छोटे-छोटे उपभागों में बंटा है। हर अध्याय और इसके हर उपभाग की संख्या है। उदाहरण के लिए अध्याय 1 के पहले उपभाग की संख्या है 1.1, दूसरे उपभाग की 1.2 और अध्याय 2 के पहले उपभाग की संख्या है 2.1 और दूसरे उपभाग की 2.2। ऐसा इसलिए किया गया है ताकि आप जो जानकारी चाहते हैं, वह कम समय में निकाल सकें और इस तरह इस पुस्तक का ज्यादा से ज्यादा लाभ उठा सकें।

विषय सूची

पृष्ठ संख्या

पृष्ठ संख्या

अध्याय 1

मां का आहार

1.1 गर्भवती और दूध पिलाने वाली माताओं को ज्यादा खाना क्यों चाहिए

—गर्भवती मां को अपने लिए और अपने गर्भ में पनपते बच्चे के लिए खाना चाहिए।

– इसके अलावा ज्यादातर गर्भवती माताओं का वजन कम होता है और वे गर्भावस्था में भी भारी शारीरिक काम करती रहती हैं इसलिए उन्हें अतिरिक्त शक्ति की ज़रूरत होती है।

– गर्भवती मां को पौष्टिक भोजन न मिलने का असर बच्चे के जन्म के वजन पर पड़ता है। इन बच्चों की अक्सर मृत्यु हो जाती है। जो बच जाते हैं वे बचपन में और बच्चों से छोटे रहते हैं।

– बच्चे को दिए जाने वाले दूध की मात्रा माता के भोजन पर निर्भर करती है।

– यही नहीं स्वस्थ मां कमजोर मां की तुलना में अपने बच्चे की ज्यादा अच्छी देखभाल कर सकती है।

1.2 माताएं ज्यादा खाना क्यों नहीं खातीं

– भारत के अनेक हिस्सों में गर्भवती और दूध पिलाने वाली स्त्री के भोजन के बारे में अनेक अंधविश्वास और बंदिशें हैं जैसे कुछ हिस्सों में उन्हें अंडे और बहुत से मांस खाने के लिए नहीं दिए जाते।

– लेकिन मां के कमज़ोर होने का बड़ा कारण है– मां का काफी न खाना और परिवार के भीतर भोजन का बंटवारा ठीक न होना। माताएं सारे परिवार को खिला बचा-खुचा खुद खाती हैं। यह भोजन मात्रा और गुण में काफी नहीं होता।

1.3 माताओं में पाई जाने वाली साधारण कमियां

– लगभग 50 प्रतिशत गर्भवती माताओं का खून कमज़ोर (खून की कमी) होता है। ऐसा भोजन में लोहे की कमी से होता है। इसके अलावा फॉलिक एसिड की भी कमी हो सकती है।

– 30 से 40 प्रतिशत स्त्रियों में विटामिन ''बी'' की कमी होती है।

– गर्भवती और दूध पिलाने वाली माताओं में रक्षा करने वाले पदार्थों की कमी होती है।

1.4 गर्भवती और दूध पिलाने वाली माताएं क्या खाएं

गर्भवती और दूध पिलाने वाली माताओं को पौष्टिक भोजन काफी मात्रा में खाना चाहिए। केवल सुबह-शाम न खा दिन में चार-पांच बार खाना चाहिए। उन्हें पौष्टिक चीज़ें जैसे अन्न, दालें और हरी पत्तों वाली सब्जियां खानी चाहियें। अगर हो सके तो उन्हें दूध, अण्डा, फल और

मांस-मछली भी खाने चाहिएं। गर्भवती मां को लोहे और फॉलिक एसिड की टिकियां नियमित रूप से लेनी चाहियें।

> गर्भवती और दूध पिलाने वाली माताएं अपने लिए और अपने बच्चे के लिए पौष्टिक खाना खाएं और ज्यादा खाना खाएं।

अध्याय 2

शिशुओं और बच्चों का बढ़ना और भोजन

2.1 शरीर का बढ़ना

बच्चा जो सामान्य है और जिसे खाना सही तरह से मिल रहा है, वह पहले साल बहुत तेज़ी से बढ़ता है। भारत के विभिन्न हिस्सों में जन्म के समय बच्चे का औसत वजन करीब 2700 से 2900 ग्राम होता है। इसके बाद बच्चा इस तरह बढ़ता है—

—सभी शिशुओं का पैदा होने के बाद, पहले 3-4 दिनों में वजन घटता है।

—अगले 7 से 10 दिनों के बीच वे यह वजन फिर हासिल कर लेते हैं।

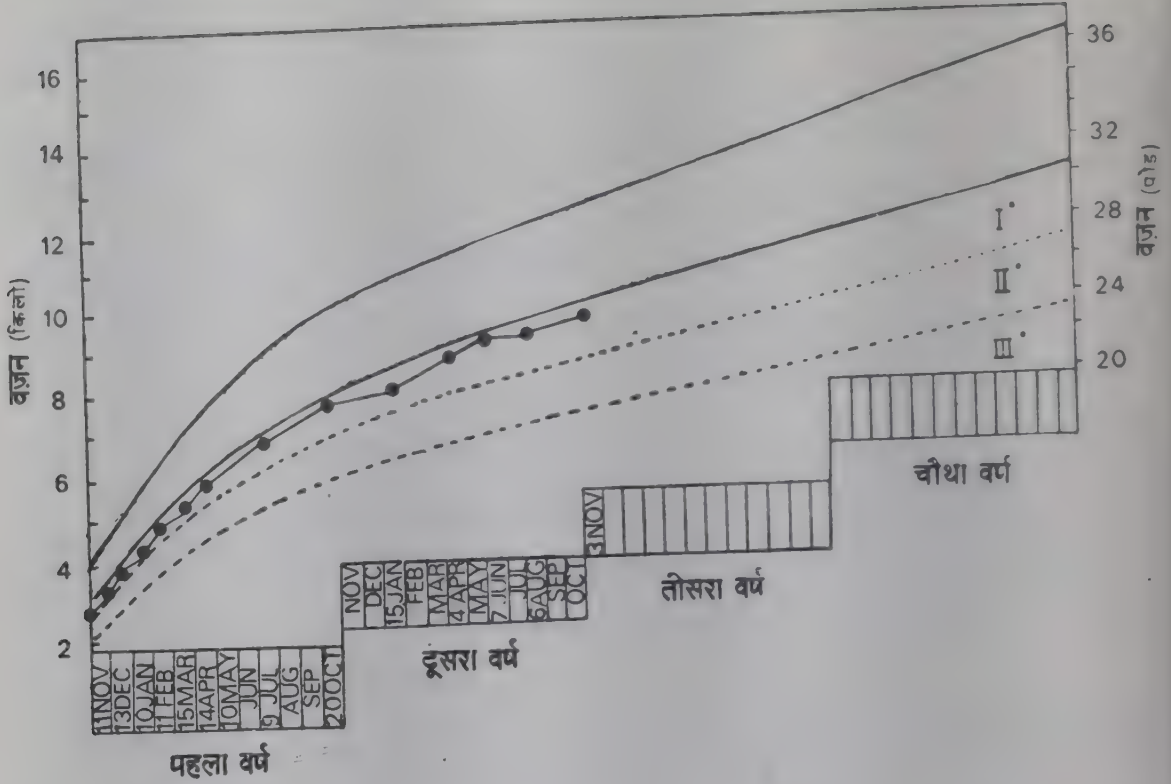
—पहले 3 महीनों में, हर हफ्ते वजन 200 ग्राम बढ़ जाता है। उसके बाद वजन कम तेज़ी से बढ़ता है।
—यह कहना ठीक नहीं कि पांच महीने में बच्चे का वजन जन्म के वजन का दुगना हो जाता है और एक साल की उम्र में तिगुना। यह बात सभी बच्चों पर लागू नहीं होती। जन्म के समय कम वजन वाले बच्चों का वजन 3-4 महीने में दुगना और एक साल की उम्र में चार गुना हो सकता है।
—देखा गया है कि तीन-चार महीने तक बहुत से बच्चों का वजन ऊपर की ओर जाता है पर उसके बाद वजन बढ़ने की गति कम होते-होते उसी जगह रह जाती है। यह खतरे का सिगनल है। अगर वजन घटने लगे तो इसका मतलब है कि खतरा और भी बढ़ गया है।

वजन घटने का कारण है ज्यादातर माताओं का अपने बच्चे को 9-12 महीने की उम्र तक दूध के अलावा और कुछ न देना और देने पर भी बहुत कम मात्रा में देना।

चार-छः महीने के बाद बच्चे के लिए सिर्फ मां का दूध ही काफी नहीं है।

2.2 पोषण का मूल्यांकन

वजन बच्चे की सेहत का अच्छा गाइड है। सिर्फ एक बार देखने के बजाय समय-समय पर बच्चे के वजन की पहले वजन से तुलना करना ज्यादा महत्वपूर्ण है। वजन रेखा की किसी माने हुए स्तर से तुलना करनी चाहिये। भारत में हम हारवर्ड स्तर का इस्तेमाल करते हैं।

वजन को एक कार्ड में दिखाया जा सकता है। इस कार्ड को चित्र में दिखाया गया है। इस तरह का कार्ड कुछ भेदों के साथ भारत के विभिन्न हिस्सों में इस्तेमाल किया जाता है।

ऊपर की रेखा हारवर्ड स्तर का मध्यांक दिखाती है और नीचे की रेखाएं उस वजन का 80%, 70% और 60%। पोषण को नीचे दिए वर्गों में बांटा गया है:

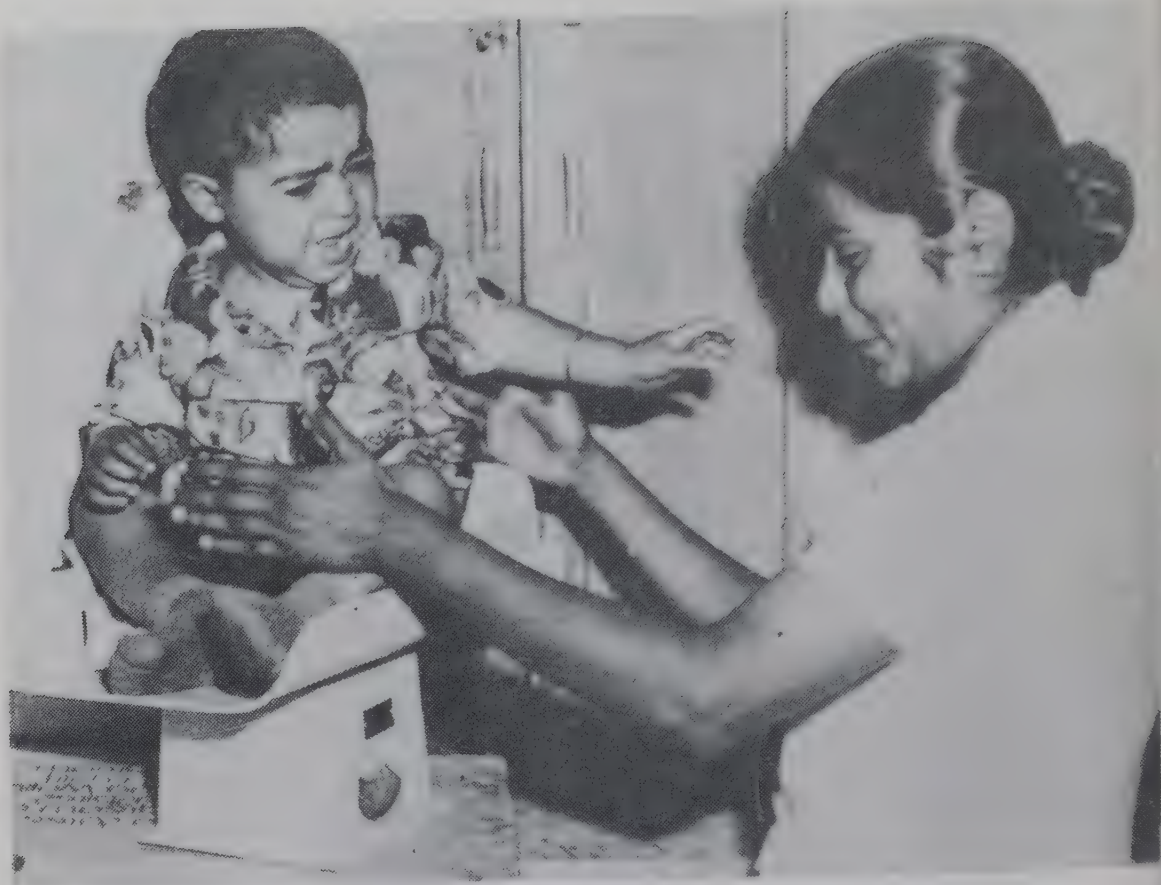
1. 80% तक संतोषजनक
2. 80% और 71% के बीच प्रथम डिग्री का कुपोषण
3. 70% और 60% के बीच दूसरी डिग्री का कुपोषण
4. 60% से नीचे तीसरी डिग्री का कुपोषण।

> वजन बच्चे की सेहत का अच्छा गाइड है

2.3 शरीर के बढ़ने को कैसे नापें

वजन

वजन सही लिया जाना चाहिए। वजन लेने की मशीन ठीक है या नहीं, इस की बीच-बीच में जांच करते रहना चाहिए। क्लिनिक में

बीम टाइप की मशीन इस्तेमाल की जानी चाहिए क्योंकि यह ज्यादा सही है। बाहर, साल्टर स्प्रिंग मशीन का इस्तेमाल ठीक रहता है। बच्चे को मजबूत पैन्ट में लटकाया जाता है और फीतों को मशीन के हुक में लगा दिया जाता है। मशीन को एक हुक या दरवाजे पर लगी कील पर लटकाया जा सकता है या एक सहायक इसे पकड़ कर बच्चे का वजन ले

सकता है। यह मशीन 20 किलो तक वजन ले सकती है। बीच-बीच में जांच करते रहना चाहिए कि यह सही वजन दे रही है।

वजन सही लिया जाना चाहिए

बाजू का घेर

यह आसान और उपयोगी माप है। बाजू को ढीला छोड़ दिया जाता है और फिर इसे मापा जाता है। आमतौर से बाजू का घेर जन्म से एक साल की उम्र में 11 से 16 सें.मी. हो जाता है। अच्छी तरह से पुष्ट बच्चों में यह 1 से 5 साल की उम्र तक 16 से 17 सें.मी. के बीच रहता है। इस दौरान, शिशु अवस्था की चर्बी मांस पेशियों में बदल जाती है। अगर यह माप सामान्य का 4/5 है अर्थात् 12.8 सें.मी. तो यह बहुत ज्यादा कुपोषण का लक्षण है।

यह माप उपयोगी है क्योंकि 1 से 5 साल के बच्चे की बाजू का घेर समान रहता है अतः बच्चे की आयु जाने बिना इसे इस्तेमाल किया जा सकता है। पोषण सर्वेक्षण जल्दी करना हो तो यह बहुत उपयोगी होता है। मापने वाले फीते की जगह 4 सें.मी. भीतरी घेरे वाली चूड़ी भी इस्तेमाल की जा सकती है। अगर यह बच्चे की कोहनी से ऊपर चली जाती है तो इसका अर्थ है कि बच्चा खाने की कमी के कारण बहुत कमजोर है।

अध्याय 3

पोषण संबंधी ज़रूरतें

बच्चा पहले पांच सालों में बहुत तेज़ी के साथ बढ़ता है। इस समय बच्चे को सही खाना न मिलने पर उसके विकास में बाधा पड़ती है और वह कमज़ोर हो जाता है। स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को इस जानकारी की ज़रूरत है कि किस आयु में बच्चे को क्या भोजन दिया जाना चाहिए और वे कौन से खाद्य-पदार्थ हैं जिनमें कैलोरी, प्रोटीन, लोहा और विटामिन ''ए'' काफी पाया जाता है।

3.1 कैलोरी

बढ़ने और कार्यकलाप के लिए ताकत की ज़रूरत होती है। भोजन की ताकत को अक्सर कैलोरी में मापा जाता है।

बच्चे को रोज़ाना अपने प्रति किलोग्राम वजन के लिए 120 कैलोरी की ज़रूरत होती है। एक से दो वर्ष के बच्चे को रोज़ाना औसतन 1000 कैलोरी की ज़रूरत होती है जो कि मां के खाने का करीब आधा है। बहुत से लोगों को इस बात पर सहज ही विश्वास नहीं होता लेकिन यह बात सही है।

आमतौर पर भारतीय भोजन की मात्रा तो ज्यादा होती है पर उसमें कैलोरी कम होती है। इसका परिणाम यह होता है कि बच्चे का पेट भर जाता है पर उसकी कैलोरी संबंधी ज़रूरत पूरी नहीं हो पाती। इसलिए ज़रूरी है कि बच्चे को दिन में कई बार खाना दिया जाए ताकि उसे कैलोरी सही मात्रा में मिल सके। भोजन में पानी की मात्रा कम होनी चाहिए जैसे खिचड़ी या दाल को पतला न करना।

बच्चे को एक साल की उम्र में 1000 कैलोरी की ज़रूरत होती है। उसके बाद उसकी उम्र के हर साल के हिसाब से 100 कैलोरी और जोड़ी जा सकती है अर्थात् 5 साल के बच्चे को हर रोज़ 1400 कैलोरी की ज़रूरत होती है।

3.2 प्रोटीन

शरीर के बढ़ने और सेहत बनाए रखने के लिए प्रोटीन की ज़रूरत होती है।

प्रोटीन पशुओं से प्राप्त होता है जैसे मछली, मांस, दूध और इनके उत्पादों से।

प्रोटीन वाली अन्य चीज़ें हैं दालें, बीन, सूखा मटर, चना। इनमें 20 से 25 प्रतिशत तक प्रोटीन होता है। सोयाबीन में 40 प्रतिशत प्रोटीन होता है। अनाज भी प्रोटीन का अच्छा स्रोत हैं। इनमें 7 से 12 प्रतिशत तक प्रोटीन होता है। मूंगफली, तिल, बिनौला से तेल निकालने पर बचे हुए पदार्थ (खली) में 50 प्रतिशत तक प्रोटीन होता है।

पशुओं से मिलने वाले प्रोटीन ज्यादा अच्छे माने जाते हैं। चूंकि ये महंगे होते हैं इसलिए ज्यादातर लोग इन्हें बहुत कम खा पाते हैं या बिल्कुल ही नहीं खा पाते। लेकिन यह चिन्ता करने की बात नहीं है

क्योंकि **अन्न और दाल को मिलाकर खाने से भी बहुत अच्छा प्रोटीन मिलता है** जैसे दाल-रोटी, दाल-चावल, मिस्सी रोटी, इडली, दोसा वगैरह। अगर बच्चा घर में बनने वाला खाना काफी मात्रा में खाता है तो उसकी प्रोटीन की ज़रूरत पूरी हो जाती है। एक से पाँच साल के बच्चों के भोजन के बारे में कुछ सर्वेक्षण किए गए थे। उनसे पता चलता है कि हालांकि बच्चों को भोजन की काफी मात्रा नहीं मिलती और उसमें कैलोरी और बहुत से विटामिनों और खनिज लवणों की कमी होती है, लेकिन प्रोटीन ठीक मात्रा में मिलते हैं। इसलिए ज़रूरी है कि बच्चों के खाने में प्रोटीन पर जोर न देकर **भोजन की कुल मात्रा पर जोर दिया जाना चाहिए।**

3.3 वसा

प्रोटीन और शर्करा के वजन की एक इकाई से जितनी कैलोरी मिलती है, वसा की एक इकाई में उससे दुगनी कैलोरी होती है।

वसा पशुओं अथवा वनस्पतियों से मिलती है। पशुओं से मिलने वाली वसा पशुओं के चर्बी वाले अंगों, कलेजी, अंडे की जर्दी और दूध से मिलती है। वनस्पतियों से मिलने वाली वसा नारियल, तिल, सरसों वगैरह से मिलती है।

महंगी होने के कारण वसा कम इस्तेमाल की जाती है। लेकिन जहां तक हो सके, यह दी जानी चाहिए क्योंकि इसमें कैलोरी बहुत ज्यादा होती है।

3.4 खनिज

खनिजों में कैलशियम और लोहा सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण हैं। कैलशियम हड्डियों और दांतों के लिए ज़रूरी है इसलिए बच्चों को इसकी ज़रूरत ज्यादा होती है। यह दूध, ज्वार बाजरा, और रागी में बहुत पाया जाता है। मेथी और चौलाई जैसी पत्तेदार सब्जियों तथा सहजन में भी यह पाया जाता है।

लोहा खून के लाल कणों को बनाने के लिए ज़रूरी है। इसे उचित

मात्रा में न खाने से खून कमज़ोर हो जाता है। यह मांस, अंडे और कलेजी में बहुत ज्यादा पाया जाता है। हरी सब्जियों और अनाज में भी यह मिलता है।

3.5 विटामिन

अच्छी सेहत के लिए विटामिन ज़रूरी हैं। **बच्चों में अंधेपन का प्रमुख कारण विटामिन ''ए'' की कमी है।** विटामिन ''डी'' की कमी से रिकेट्स नाम की बीमारी हो जाती है।

नीचे लिखी चीज़ों में विटामिन और खनिज लवण बहुत ज्यादा पाए जाते हैं:

विटामिन ''ए''

सब्जियां	कद्दू करी पत्ता धनिया चुकन्दर गाजर साग मूली पुदीना सहजन हरे और पीले रंग की सब्जियां
फल	पका आम पका पपीता खुबानी संतरा
दूध के उत्पाद	दूध, दही इत्यादि

वसा और चिकनाई	मक्खन घी वनस्पति

विटामिन "बी"

सब्जियां	कद्दू चुकन्दर मूली गाजर
इन सब्जियों के पत्ते	मेथी साग पुदीना करी
पशुओं से प्राप्त पदार्थ	दूध अंडा कलेजी

विटामिन "सी"

ताजे फल और सब्जियां, खासकर अमरूद, संतरा, नीबू, आंवला

विटामिन "डी"

पशुओं से मिलने वाली चीज़ें	मछली की कलेजी का तेल कलेजी अंडे की जर्दी दूध

बच्चों की ज़रूरत के लिए विटामिन "डी" धूप से ही मिल जाता है। इसलिए यह ज़रूरी है कि **बच्चों को धूप में थोड़ी देर ज़रूर खेलने दिया जाए।**

3.6 खाना बनाते हुए ध्यान रखने योग्य बातें

बहुत सी माताएं जिस तरह खाना पकाती हैं, उससे खाने के महत्वपूर्ण तत्व या तो खत्म हो जाते हैं या उनका गुण कम हो जाता है।

नीचे लिखी बातों का ध्यान रखने से इन तत्वों का पूरा फायदा उठाया जा सकता है—

—जिस पानी में चावल या सब्जियों को उबाला जाता है, उसे न फेंकें क्योंकि इनके बहुत से पोषक तत्व पानी में रह जाते हैं।

—आलूओं को बिना छीले उबालें।

—कटी हुई सब्जियों को बहुत देर पानी में न रखें। सब्जियों को पकाने से कुछ देर पहले ही काटें और धोएं।

—मूली और कद्दू के पत्तों में विटामिन ''ए'' होता है इसलिए इन्हें फेंकना नहीं चाहिए।

—खाना देर तक नहीं पकाना चाहिए क्योंकि इससे उसके विटामिन खत्म हो जाते हैं।

—खाना पकाते हुए बर्तन खुला न रखें। इससे विटामिन ''सी'' खत्म हो जाता है।

—खाने में सोडा डालने से विटामिन ''बी'' नष्ट हो जाता है।

—खाने में इमली डालने से विटामिन नष्ट नहीं होते इसलिए इस प्रथा को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

—राजमा, चना, मूंग दाल, मटर वगैरह को पानी में भिगोकर अंकुरित करने से उसके पोषक तत्व बढ़ जाते हैं क्योंकि अंकुरों में विटामिन ''बी'' और ''सी'' होता है।

अध्याय 4

मां का दूध

4.1 मां का दूध—बच्चे का सर्वोत्तम आहार

भारत में ज्यादातर माताएं बच्चों को अपना दूध पिलाती हैं लेकिन उच्च वर्ग की बहुत सी माताएं बच्चों को बोतल का दूध पिलाने लगी हैं। यह बड़े दुःख की बात है। इससे भी बुरी बात है कि यह प्रथा शहरों की झुग्गी-झोंपड़ी वाली बस्तियों में भी फैलती जा रही है। इन परिवारों के पास न तो काफी पैसा है, न पानी की उचित व्यवस्था। बोतल से दूध पिलाने के लिए ये दोनों बातें ज़रूरी हैं नहीं तो बच्चा कमज़ोरी और बीमारियों का शिकार हो जाता है। स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को मां के दूध के लाभों के बारे में जानकारी नहीं होती। पाउडर के दूध के विज्ञापनों से माताएं समझती हैं कि ये दूध उनके दूध के जितने या उससे ज्यादा अच्छे हैं। अक्सर माताएं छोटी सी बात पर बच्चे को ऊपरी दूध पिलाना शुरू कर देती हैं जैसे बच्चे का रोना, रात को उठना।

गर्भावस्था से ही मां को बताया जाना चाहिए कि बच्चे को अपना दूध पिलाना क्यों ज़रूरी है, दूध कैसे पिलाना चाहिए इत्यादि। मां के दूध के लाभों पर बार-बार जोर दिया जाना चाहिए।

4.2 मां के दूध के लाभ

—यह बच्चे को आहार देने का सबसे आसान तरीका है। गर्म और साफ दूध हमेशा तैयार रहता है। जब तक बच्चा खुश है और उसका वजन बढ़ रहा है, माता को यह फिक्र नहीं रहती कि बच्चे को कितने दूध की ज़रूरत है।

—माता का दूध प्रायः निःशुल्क होता है। गरीब या मध्यम श्रेणी परिवार के लिए यह बात बहुत महत्वपूर्ण है।

—पशुओं के दूध की तुलना में यह आसानी से पच जाता है।
—समय से पहले पैदा हो गए बच्चों के लिए यह ज्यादा ठीक होता है।
—इसमें ऐसे कई तत्व होते हैं जो बच्चे को छूत की बीमारियों से बचाते हैं। मां का दूध पीने वाले बच्चों को दस्त बहुत कम लगते हैं।
—इसमें बहुत से विटामिन होते हैं।
—मां के दूध से किसी तरह की एलर्जी नहीं हो सकती।
—मां और बच्चे को ज्यादा संतोष रहता है और वे ज्यादा प्रसन्न रहते हैं।
—मां के खुश रहने पर दूध भी ज्यादा उतरता है।

4.3 बच्चे को मां का दूध देना कब से शुरू करें

बच्चे को जन्म के तुरन्त बाद मां का दूध पिलाना शुरू कर देना चाहिए। शुरू में एक दो दिन तक गाढ़े रंग का पीला सा पदार्थ निकलता है। इसमें प्रोटीन और बीमारियों से बचाने वाले तत्व होते हैं। ये बच्चे के लिए बहुत ज़रूरी होते हैं।

लेकिन बहुत सी माताएं सोचती हैं कि यह बच्चे के लिए अच्छा नहीं है और इसलिए वे बच्चे को पहले दो दिन दूध न पिला चीनी, गुड़ या ग्लूकोस मिला पानी देती हैं। कई बार जन्म घुट्टी देती हैं। इन चीज़ों से एक तो बच्चे को पोषण नहीं मिलता और दूसरी तरफ मां का दूध देर में पीना शुरू करने से दूध उतरने में देर होती है। इसके अलावा हो सकता है कि घुट्टी सफाई से तैयार न की गई हो। इससे बच्चा बीमार हो सकता है। मां की तसल्ली के लिए बच्चे को सफाई से तैयार की

> जन्म के तुरन्त बाद से बच्चे को मां का दूध देना शुरू करें

घुट्टी दी जा सकती है पर मां का दूध जन्म के तुरन्त बाद पिलाना शुरू कर देना चाहिए।

4.4 बच्चे को कितनी बार दूध पिलायें

जब भी बच्चे को भूख लगे, उसे दूध पिलाना चाहिए। इसके लिए घड़ी देखने की ज़रूरत नहीं। बच्चे को रात को भूख लगने पर उसे रात को भी दूध पिलाना चाहिए। कुछ माताएं सोचती हैं कि अगर बच्चे को रात को दूध पीने की आदत पड़ जायेगी तो वह हमेशा रात को दूध मांगेगा और सोने नहीं देगा। ऐसा सोचने पर बच्चा भूखा रह जाता है। जन्म के बाद बच्चे को दिन और रात में फर्क नहीं पता होता। कुछ हफ्तों में वह रात को उठना बंद कर देता है। दूध काफी मिलने पर बच्चा खुद ही 3-4 घंटे के बाद दूध मांगता है। गांवों में माताएं बच्चों को उनकी मांग पर दूध देती हैं। हर मां को ऐसा ही करना चाहिए।

दूध हार्मोन की प्रक्रिया से उतरता है। यह प्रक्रिया बच्चे द्वारा स्तन चूसने से होती है। दिन और रात में बार-बार चूसने से दूध ज्यादा उतरता है। किसी भी तरह की परेशानी दूध उतरने में बाधा डालती है।

बच्चे को जितने दूध की ज़रूरत होती है उतना वह करीब दस मिनट में पी लेता है। लेकिन अगर बच्चा कमज़ोर या बीमार है तो उसे ज्यादा समय लग सकता है। बच्चे को हर बार दोनों स्तनों पर दूध पिलाना चाहिए। हर स्तन पर पांच-पांच मिनट दूध पीने से बच्चे का पेट भर जाता है। मां को साफ कपड़े पहनने चाहिएं और नहा धो कर स्तनों को साफ रखना चाहिए।

बच्चे को जब-जब भूख लगे, उसे दूध पिलाना चाहिए

4.5 स्तनपान से संबंधित कुछ और बातें

—मां का दूध पीने वाले बच्चे को डकार दिलाने की ज़रूरत नहीं होती। लेकिन अगर बच्चा दूध उलटता हो तो डकार दिलानी चाहिए। कुछ बच्चे जब तब दूध उगलते रहते हैं। ऐसा लगता है कि वे बच्चे ज़रूरत से ज्यादा दूध पी लेते हैं। लेकिन इन दोनों स्थितियों में चिन्ता करने की कोई बात नहीं है। जब वे कुछ ऊपरी चीजें खाने लगते हैं तो उनकी यह आदत छूट जाती है।

—स्तनों को दूध से भरा होने के कारण कड़ा नहीं होने देना चाहिए। अगर उनमें बच्चे की ज़रूरत से ज्यादा दूध हो तो फालतू दूध को निकाल देना चाहिए। यह स्तनों के आगे के हिस्से को अंगूठे और अंगुली से बार-बार दबाकर किया जा सकता है। स्तन के निप्पल को नहीं निचोड़ना चाहिए क्योंकि उसमें सूजन आकर दर्द होने लगता है।

—परिवार नियोजन के लिए इस्तेमाल की जाने वाली खाने की गोलियों से भी दूध आने में अड़चन पड़ सकती है इसलिए बच्चा होने के कुछ महीने तक इनका इस्तेमाल न कर किसी और साधन का इस्तेमाल करना चाहिए।

4.6 मां का दूध पीने वाले बच्चों का पाखाना

मां का दूध पीने वाला बच्चा पीला सा, चिपचिपा पाखाना करता है। यह कभी-कभी थोड़ा फटा-सा हरे रंग का भी हो सकता है। बच्चा कम या ज्यादा बार टट्टी जा सकता है। ज्यादातर बच्चे हर बार दूध पीने के बाद य़ानि 6-7 बार टट्टी करते हैं। हर बार हवा के साथ जरा सी टट्टी भी निकल जाती है। इसे अक्सर गलती से दस्तों का रोग मान लिया जाता है और उसे कई तरह की दवाइयां दी जाती हैं। किन्तु यह एकदम सामान्य बात है और इसके लिए किसी तरह के इलाज की ज़रूरत नहीं होती।

कुछ बच्चे हर दूसरे या तीसरे दिन टट्टी करते हैं। इसे लोग कब्ज

समझ लेते हैं। लेकिन यह भी सामान्य बात है। अगर टट्टी नरम है तो इसके लिए भी किसी तरह के इलाज़ की ज़रूरत नहीं है।

4.7 कैसे जानें कि बच्चे को दूध काफी मिल रहा है

अगर बच्चा खुश और संतुष्ट रहता है, भली प्रकार सोता है, सामान्य टट्टी करता है और बढ़ता हुआ दिखाई देता है तो इसका अर्थ है कि उसे मां का दूध काफी मात्रा में मिल रहा है। लेकिन बेहतर है कि बच्चे का वजन लेते रहें और उसे अन्डर-5 कार्ड में दर्ज़ कर लिया जाए।

जब तक हो सके, मां बच्चे को अपना दूध पिलाए। कोशिश रहे कि मां कम से कम एक साल तक अपना दूध जरूर पिलाए।

अध्याय 5

मां के दूध के अलावा और क्या-क्या खिलाना-पिलाना चाहिए

शुरू के चार-छः महीने में बच्चे के लिए सिर्फ मां का दूध काफी होता है लेकिन इसके बाद सिर्फ मां का दूध उसके लिए काफी नहीं रहता। बढ़ते हुए बच्चे को अतिरिक्त भोजन की ज़रूरत होती है। अगर उसे यह भोजन नहीं मिलता तो वह ठीक से नहीं बढ़ेगा और उसका विकास रुक जायेगा।

मां का दूध बच्चे के लिए अभी भी ज़रूरी है इसलिए उसे मां का दूध पीना चाहिए और साथ में दूसरी चीज़ें भी खानी चाहिएं। इनमें से सिर्फ एक ही चीज़ बच्चे के लिए काफी नहीं है।

> चार-छः महीने का हो जाने पर बच्चे के लिए सिर्फ मां का दूध काफी नहीं है

5.1 ऊपरी खाना देना शुरू करने पर खाने की कौन सी चीज़ें देनी चाहिएं

शुरू में बच्चे को खाने की ऐसी नरम चीज़ें देनी चाहिएं जिन्हें बच्चा आसानी से निगल सकता है जैसे खीर, खिचड़ी, मसली हुई सब्जियां वगैरह।

बहुत सी माताओं के पास या तो इतना समय नहीं होता या इच्छा कि वे बच्चे के लिए खास खाना तैयार करें। घर में बनने वाले दाल, चावल और सब्जियों को आसानी से नरम कर मसला जा सकता है और फिर बच्चे को दिया जा सकता है। रोटी को भी दूध, सब्जी के रसे, घी या तेल में मसल कर बच्चे को दिया जा सकता है।

5.2 बच्चे को ऊपरी खाना देते हुए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए

सफाई रखना गर्मियों में खाना ज्यादा देर रखने से खराब हो जाता है इसलिए खाना ताज़ा पकाना चाहिए। खाना पकाने में सफाई रखनी चाहिए। खाना पकाने और खिलाने से पहले हाथ धो लेने चाहिएं। पकाने और खाने के बर्तन साफ होने चाहिएं। बर्तनों को विम या साबुन से साफ करना चाहिए। अगर ये न हों तो राख से साफ करना चाहिए। बर्तनों को राख से मांजना चाहिए क्योंकि राख मिट्टी से ज्यादा साफ होती है। खाना ढक कर रखना चाहिए ताकि उसमें न तो धूल पड़े और न मक्खियाँ बैठें।

खाना परोसना बच्चे को खाना अलग बर्तन में देना चाहिए ताकि मां को पता रहे कि बच्चे ने कितना खाया है। इस तरह बच्चा अपने आप खाना सीखता है।

खाने की मात्रा शुरू में बच्चे को एक-दो छोटे चम्मच खाना देना चाहिए ताकि बच्चा अलग स्वाद का आदी हो सके। पहले-पहल बच्चा खाना थूक देता है। इसका मतलब यह नहीं कि उसे खाना पसन्द नहीं है बल्कि शुरू-शुरू में अर्ध-ठोस भोजन को निगलना बच्चे के लिए काफी मुश्किल काम है।

खाने में क्या नहीं देना चाहिए फली, बीन वगैरह के छिलके, भूसी और सब्जियों के रेशे से बच्चे को बदहज़मी हो सकती है इसलिए खाना अच्छी तरह से मसल कर ही बच्चे को देना चाहिए

—खाने में मिर्च मसाले नहीं होने चाहिएं।

—खाना ज्यादा गर्म या ठंडा नहीं होना चाहिए।

ध्यान रखने वाली कुछ और बातें अगर बच्चा एक चीज़ नहीं खाना चाहता तो उसे खाने के लिए कुछ और दिया जा सकता है। कुछ बच्चों को मीठी चीज़ें पसन्द होती हैं और कुछ को नमकीन।

—बच्चे को हर रोज़ एक ही चीज़ खाने के लिए नहीं देनी चाहिए क्योंकि इससे बच्चे का मन उकता जाता है।

—खाने के लिए बच्चे के साथ जोर-जबर्दस्ती नहीं करनी चाहिए और न ही उसे डराना या मारना चाहिए क्योंकि इससे बाद में खाने को लेकर बहुत सी समस्याएं पैदा हो जाती हैं। बच्चे के लिए खाना डर की बात न होकर खुशी की बात होनी चाहिए।

5.3 कुछ गलत धारणाएं

बहुत सी माताएं सोचती हैं कि मौसम्मी, सेब, अंगूर और अनार सेहत के लिए अच्छे होते हैं। माताएं इन महंगे फलों पर बहुत सा पैसा खर्च करती हैं। चीकू, अमरूद, केला, आम इत्यादि इनसे सस्ते होते हैं और ज्यादा ताकत देते हैं। यूं भी मां का दूध पीने वाले बच्चे को फलों के रस की ज़रूरत नहीं होती क्योंकि मां के दूध में विटामिन ''सी'' काफी

होता है। लेकिन अगर माताएं दे सकती हैं तो बच्चे को फलों का रस और कुछ समय बाद मसले हुए फल दिए जा सकते हैं।

सस्ते खाद्य-पदार्थ ज्यादा ताकत वाले हो सकते हैं

5.4 अर्ध-ठोस आहार देना

बच्चे को किस उम्र में क्या खाने को दें और कितना दें—

4-5 महीने में मसले हुए फल या सूजी, पिसे चावल, रागी, बाजरा वगैरह से दलिया बनायें। दलिये में थोड़ा सा घी या तेल मिलाएं। शुरू में छोटे एक-दो चम्मच दलिया दें। तीन-चार हफ्ते में धीरे-धीरे बढ़ाकर आधा कप दलिया या एक पूरा केला कर दें। मौसम में होने वाले पपीता, चीकू, आम वगैरह जैसे फल भी इसी तरह दिए जा सकते हैं। पहाड़ी जगहों में खुबानी, नाशपाती और सेब सस्ते होते हैं और दिए जा सकते हैं। साबूदाना बच्चे के लिए ठीक नहीं क्योंकि इसमें सिर्फ स्टार्च होता है।

5-6 महीने का होने पर बच्चा कुछ फल और दलिया खाने लगता है। मौसम में होने वाली सब्जियां जैसे हरे शाक, कद्दू, फलियां, मटर, गाजर आदि उबाल कर या भाप में पकाकर दिये जा सकते हैं। आलू भी अच्छा रहता है। सब्जियों को नरम पकाकर और कुचल कर अर्ध-ठोस रूप में खिलाया जा सकता है। इनमें भी थोड़ा तेल मिला देना चाहिए। इन सब्जियों की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाकर आधा कप की जा सकती है। कुछ माताएं सब्जियों को पकाकर बच्चे को उसका पानी देती हैं लेकिन इससे बच्चे को कोई फायदा नहीं होता।

7-8 महीने का होने पर बच्चे को घर में तैयार होने वाली विभिन्न तरह की चीज़ें दिन भर में 4-5 बार दी जा सकती हैं। बच्चे खिचड़ी बहुत पसन्द करते हैं। इसमें साथ में कुछ सब्जियां पकाई जा सकती हैं। दही, अंडा, खीर, दलिया, डबलरोटी जैसी चीज़ें भी दी जा सकती हैं। मोटी रोटी को दाल, दूध वगैरह में भिगोकर नर्म किया जा

सकता है। शुरू में अंडा उबालकर दिया जा सकता है। पहले जर्दी और बाद में पूरा अंडा दे सकते हैं। कई लोग यह मानते हैं कि दूध में कच्चा अंडा मिलाने से उसकी ताकत बढ़ जाती है। यह बात सही नहीं है। अंडा किसी भी तरह पकाकर दिया जा सकता है।

बच्चा इस उम्र में बैठने लगता है। उसके दांत निकलने लगते हैं और वह सभी चीजों को मुंह में डालना चाहता है इसलिए उसे कुतरने के लिए डबलरोटी का सिका हुआ टुकड़ा, करारी रोटी, बिस्कुट या गाजर का टुकड़ा दिया जा सकता है। उसे बढ़ावा दिया जाना चाहिए कि वह खुद खाए।

9-10 महीने ऊपर बताए गए खाद्य-पदार्थों की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाई जा सकती है। जिन परिवारों में मांस-मछली खाया जाता है, वे बच्चे को मांस-मछली का कीमा बनाकर दे सकते हैं।

1 से 1½साल इस आयु में कोशिश यह होनी चाहिए कि बच्चा घर में तैयार होने वाली सभी चीज़ें खाने लगे। इन्हें कुछ नरम करना होगा और बिना मिर्च-मसाले के देना होगा। बच्चे के इतना बड़ा हो जाने पर मां के स्तनों में केवल 200 से 300 मिलीलीटर दूध रह जाता है। इसलिए खाने की ज़रूरत पूरी करने के लिए बच्चे को ठोस आहार देना ज़रूरी है। ज्यादातर माताएं बच्चे को कई प्रकार के खाद्य-पदार्थ तो देती हैं लेकिन उनकी मात्रा इतनी कम होती है कि बच्चे की ज़रूरत पूरी नहीं हो पाती। बच्चे को दी जाने वाली दाल, खिचड़ी वगैरह को बहुत पतला और पानीदार नहीं बनाना चाहिए क्योंकि इससे खुराक का ज्यादा हिस्सा पानी हो जायेगा। खाना पकाते समय उसमें थोड़ा घी या तेल डाल देना चाहिए क्योंकि इनमें ताकत देने वाला तत्व ज्यादा होता है।

बच्चे को हर 2-3 घंटे के बाद खिलाना चाहिए अर्थात् दिन में करीब 5 बार। तभी बच्चे की पोषण संबंधी ज़रूरत पूरी हो पायेगी।

बच्चे की पोषण संबंधी ज़रूरत पूरी करने के लिए उसे हर 2-3 घंटे बाद खाना दें

5.5 स्वास्थ्य कार्यकर्ता के लिए ध्यान रखने योग्य बातें

—मां बच्चे को क्या आहार दे, इसकी सलाह देते हुए ध्यान रखना चाहिए कि परिवार वह खरीद सकता है या नहीं। अगर ऐसे खाद्य-पदार्थ खाने की सलाह दी जाती है जिन्हें मां खरीद नहीं सकती तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता पर उसे भरोसा नहीं रहेगा।

—खाने की चीजों के बारे में लोगों के पुराने विश्वास चले आ रहे हैं जैसे फलानी चीज़ "गर्म" है या "ठंडी"; यह खानी चाहिए, वह नहीं खानी चाहिये, इत्यादि। इन विश्वासों का एकदम से विरोध नहीं करना चाहिए। खाने की बहुत सी चीज़ें हैं। इसलिये किसी एक चीज़ पर जोर देने की ज़रूरत नहीं। मां और परिवार के दूसरे लोगों को धैर्य और चतुराई के साथ जीतना चाहिए।

अध्याय 6

अन्य प्रकार के दूध

मां का दूध बच्चे का सबसे अच्छा आहार है। इसलिए बच्चे को ऊपरी दूध तभी देना चाहिए जब मां का दूध बच्चे के लिए काफी न हो या बिल्कुल ही न हो। उन बच्चों को भी ऊपरी दूध देने की ज़रूरत पड़ सकती है जिनकी माताएं गंभीर रूप से बीमार होती हैं।

6.1 कौन-सा दूध दें और कितना दें

भारत में बच्चे को आमतौर पर बकरी, गाय या भैंस का दूध दिया जाता है। कई शहरों में सरकार ने भी दूध योजनाएं चलाई हुई हैं। भैंस के दूध में वसा बहुत ज्यादा होता है। इसे कम करने के लिए दूध को उबालकर ठंडा करना चाहिए। दूध ठंडा हो जाने पर उस पर मलाई की मोटी परत आ जाती है। इसे हटा देना चाहिए। आधा प्याला दूध में एक चम्मच चीनी डालनी चाहिए।

बच्चे के दूध को पानी मिलाकर पतला करने का रिवाज करीब सभी जगहों पर पाया जाता है। कुछ माताएं ऐसा अज्ञान के कारण करती हैं और कुछ पैसा कम होने के कारण। कई बार दूध में दूध कम और पानी ज्यादा होता है। इससे बच्चे को पूरा आहार नहीं मिलता। बच्चा भूखा रहता है और उसका वजन नहीं बढ़ता। **मां को बच्चे के दूध में पानी नहीं मिलाना चाहिए**। बच्चे को उबाला हुआ सामान्य दूध चीनी मिलाकर दिन में पांच-छः बार देना चाहिए। कोई बच्चा दूध थोड़ा कम पीता है और कोई थोड़ा ज्यादा इसलिए दूध की मात्रा में कुछ अन्तर होगा। बच्चे को विभिन्न आयु में अंदाजन कितना दूध दें, यह नीचे तालिका में दिया है:

बच्चे की आयु	दूध की मात्रा
जन्म से 1 महीने तक	आधा कप, दिन में 6-7 बार
1 से 2 महीने तक	पौना कप, दिन में 6-7 बार
2 से 4 महीने तक	पूरा एक कप, दिन में 5-6 बार
4 से 6 महीने तक	डेढ़ कप के करीब, दिन में 5 बार

अगर बच्चा खुश है और उसका वजन बढ़ रहा है तो इसका मतलब है कि उसे दूध ठीक मात्रा में मिल रहा है।

ताजा दूध न मिलने पर पाउडर का दूध दिया जा सकता है। दूध बनाने से पहले हाथ धोकर सुखा लेने चाहिएं। दूध बनाने में इस्तेमाल किए जाने वाले चम्मच, कप वगैरह को भी उबाल लेना चाहिए। दूध बनाने में इस्तेमाल किए जाने वाला पानी भी उबाल लेना चाहिए। सही माप के लिए डिब्बे में रखे चम्मच को ऊपरी सतह तक भरना चाहिए। बच्चे को दस्त लग जाने पर कई माताएं सोचती हैं कि बच्चे को दूध माफिक नहीं आया और वे उसे बदल कर दूसरा दूध इस्तेमाल करने लगती हैं। पर इससे कोई फायदा नहीं होता क्योंकि पाउडर के जितने दूध मिलते हैं उनमें से ज्यादातर का फार्मूला एक ही होता है। बच्चे को दस्त लगने का कारण अक्सर छूत होता है न कि दूध।

ऊपरी दूध देने में सफाई बरतें

6.2 ऊपरी दूध कैसे दें

ऊपरी दूध प्याले, चम्मच या बोतल से दिया जा सकता है। कुछ चम्मचों से दूध देने में बड़ी आसानी रहती है जैसे दक्षिण के पालौड से, बंगाल के झिनुक से, महाराष्ट्र के बोन्डला और जोखरी से। जहां तक हो सके, बच्चे को चम्मच या कटोरी से दूध पिलाएं क्योंकि दूध पिलाने की बोतल और निप्पल महंगे होते हैं और उन्हें साफ करना मुश्किल होता है। लेकिन अगर बच्चा बहुत छोटा है और चम्मच या कटोरी से दूध

नहीं पी सकता तो उसे बोतल से दूध पिलाया जा सकता है।

3-4 महीने के बच्चे को चम्मच से बड़ी आसानी से दूध पिलाया जा सकता है। बहुत सी माताएं इससे भी छोटे बच्चे को चम्मच से आराम से दूध पिला लेती हैं। इसके लिए अभ्यास और धीरज की ज़रूरत होती है। अगर बोतल इस्तेमाल भी की जा रही है तो उसे तब हटा देना चाहिए जब बच्चा चम्मच से दूध पीने लायक हो जाता है।

अगर बोतल से दूध पिलाना ज़रूरी ही हो तो इसे पूरी तरह से साफ रखना बहुत ज़रूरी है। चौड़े मुंह वाली बोतल को साफ करना ज्यादा आसान होता है। बोतल और निप्पल को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोना चाहिए। इसके लिए ब्रश इस्तेमाल करना चाहिए। उसके बाद बोतल और निप्पल को दस मिनट तक उबालना चाहिए। जम गए दूध को साफ करने के लिए निप्पल पर नमक लगाकर रगड़ना चाहिए। उबालने के बाद पानी को निकाल देना चाहिए और बर्तन को ढक कर रख देना चाहिए ताकि मक्खियों और धूल से बचाव हो सके। वैसे तो हर बार दूध पिलाने से पहले बोतल को उबाल लेना चाहिए। लेकिन अगर ऐसा करना मुमकिन न हो तो इसे दिन में एक या दो बार ज़रूर उबाल लेना चाहिए और अन्य बार साबुन और पानी से अच्छी तरह धो लेना चाहिए। कांच की बोतल इस्तेमाल करना बेहतर होता है क्योंकि इसमें यह देखना आसान रहता है कि बोतल साफ है या नहीं।

बच्चे ने कितना दूध पिया है, यह देखने के लिए बोतल पर लगे निशानों को ध्यान में रखना चाहिए। अगर बोतल पर निशान न हों तो दूध को प्याले या गिलास में माप कर बोतल में डालना चाहिए।

6.3 निप्पल में छेद करना

कुछ निप्पलों में तो पहले से छेद बना रहता है लेकिन कई बार छेद होता ही नहीं या बहुत छोटा होता है। छेद बनाने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि एक सिलाई करने वाली सुई लेकर उसे किसी चिमटी आदि में पकड़ गर्म करके लाल कर लें और इससे निप्पल में छेद कर दें। किसी हेयर पिन, साधारण पिन या दांतों से सूराख बनाना गलत है।

6.4 बोतल से दूध पिलाने की कुछ समस्याएं

—कई बार बच्चा भूख के कारण रोता रहता है पर बोतल से दूध नहीं पीता और बोतल को बार-बार परे धकेल देता है। हो सकता है कि निप्पल का छेद बन्द हो गया हो, अथवा बोतल का दूध बहुत गर्म या ठंडा हो, अथवा बहुत मीठा या एकदम फीका। इन सब बातों का ध्यान रखना चाहिए।

—कभी-कभी जब निप्पल बहुत नरम होता है या पुराना हो जाता है तो बोतल में हवा नहीं रहने से बच्चा दूध नहीं चूस पाता। निप्पल को अगर एक सिरे से थोड़ा खिसका दिया जाए तो बोतल में हवा जा सकेगी और बच्चा आसानी से दूध पी सकेगा। अब कुछ ऐसे निप्पल भी मिलने लगे हैं जिनमें यह समस्या नहीं होती।

—निप्पल में छेद बहुत बड़ा या छोटा होने से भी बच्चा बोतल को परे हटा देता है। छेद बड़ा होने पर दूध ज्यादा आने से उसका गला घुटने लगता है और छेद छोटा होने पर वह पीते-पीते थक जाता है। निप्पल में छेद ऐसा होना चाहिए कि अगर उसे ऐसे दबाया जाये जैसे बच्चा चूसने के लिए दबाता है तो उसमें से दूध की एक धार निकलने लगे।

—बोतल को तिरछा पकड़कर रखना चाहिए ताकि उसका मुंह दूध से भरा रहे। इससे बच्चा फालतू हवा नहीं निगलेगा। कभी-कभी निप्पल का छेद बहुत बड़ा होने पर मां बोतल लिटाकर रखती है ताकि निप्पल में से दूध कम निकले। इससे बच्चा दूध पीने के साथ बहुत सी हवा निगल लेता है, उसका पेट फूल जाता है और वह दूध की उल्टी कर देता है।

ऊपरी दूध जहां तक हो सके, चम्मच या कटोरी से दें, बोतल से नहीं।

6.5 बोतल का दूध पिलाने के लिए ज़रूरी बातें

—कितना दूध दें और कैसे दें, इस बात की जानकारी
—बोतल, निप्पल वगैरह उबालने की सुविधा
—पानी का अच्छा स्रोत
—दूध का मिलना
—धोने, सफाई करने की पर्याप्त सुविधाएं
—काफी पैसा
—दूध तैयार करने के लिए समय

बोतल का दूध पिलाने में जो अनेक मुश्किलें हैं, मां का दूध पिलाने में नहीं हैं। मां का दूध पिलाना आसान है, यह हमेशा तैयार मिलता है और साफ होता है। बच्चे को जितनी भूख होती है वह उतना दूध पी लेता है। मां को सिर्फ यह देखना होता है कि बच्चा ठीक से बढ़ रहा है और संतुष्ट है। यही नहीं मां के दूध से बच्चे को दस्त लगने का डर नहीं होता। बोतल से दूध पीने वाले बच्चों को दस्त लगने का बहुत डर रहता है। दस्त लग जाने पर मां दूध में ज्यादा पानी मिलाती है। दस्त लगने और पूरा आहार न मिलने से बच्चा बहुत कमज़ोर हो जाता है। इससे उसे और जल्दी-जल्दी दस्त लगते हैं। यह चक्र चलता रहता है। इसलिए मां को, जहां तक हो सके, बच्चे को अपना दूध पिलाना चाहिए।

जहां तक हो सके, मां बच्चे को अपना दूध पिलाए।

बच्चा जब 6-9 महीने का होता है, मां का दूध कम हो जाने के कारण उसके लिए पूरा नहीं होता इसलिए उसे अर्धठोस आहार के साथ गाय या भैंस का दूध दिया जा सकता है। एक साल के बच्चे को दिन में करीब आधा लीटर दूध की ज़रूरत होती है। अगर परिवार में दूध खरीदना महंगा पड़ता हो तो बच्चे को अध्याय 5 में बतलाए अर्धठोस खाद्य-पदार्थ ज्यादा मात्रा में दिए जा सकते हैं। अगर बच्चे को दूध पीना अच्छा नहीं लगता तो उसे दूध किसी और रूप में दिया जा सकता है जैसे दही, खीर, दलिया या पनीर।

अध्याय 7

बच्चों की मृत्यु के मुख्य कारण

बच्चों की मृत्यु के मुख्य कारण हैं कुपोषण और बीमारियां।

7.1 कुपोषण

पहले चार-पांच महीनों में बच्चे के लिए मां का दूध काफी होता है लेकिन उसके बाद मां के दूध के साथ उसे खाने की और चीजों की ज़रूरत भी होती है। अन्य चीज़ें न देने से बच्चे को ज़रूरी पोषक तत्व सही मात्रा में नहीं मिल पाते। 6 मास से 2 वर्ष की आयु के दौरान पोषण या बीमारी की किसी भी समस्या का कारण दांत निकलना ही समझा जाता है और इसे उस आयु के लिए सामान्य माना जाता है। इसलिए डाक्टर की सलाह हालत बहुत ज्यादा बिगड़ जाने पर ही ली जाती है। सामान्य स्वस्थ बच्चे को बेचैनी और मसूड़े फूले होने से दूध चूसने में अरुचि के सिवाय कोई और समस्या नहीं होनी चाहिए।

सर्वेक्षण से पता चलता है कि लगभग दो-तिहाई बच्चों को सही भोजन नहीं मिलता। इससे वे कमज़ोर हो जाते हैं और आसानी से बीमार हो सकते हैं। पाया गया है कि पांच साल से कम उम्र के बच्चों की कुल मृत्यु संख्या में से आधी का कारण कुपोषण है।

चार-पांच महीने का हो जाने पर बच्चे को मां के दूध के साथ अर्ध-ठोस आहार दें

7.2 बीमारियां

भोजन देने में सफाई न बरतने से बच्चे को दस्त लग जाते हैं। इससे बच्चा बहुत कमज़ोर हो जाता है। अगर बच्चा भोजन न मिलने के कारण कमज़ोर भी है तो हालत बहुत बिगड़ सकती है।

बच्चे को भोजन देने में सफाई बरतें

बच्चों को होने वाली दूसरी गंभीर बीमारियां हैं— सांस संबंधी समस्याएं।

7.3 मृत्यु के अन्य कारण

1. बहुत से बच्चे एक महीने का होने से पहले ही मर जाते हैं। ज्यादातर माताओं को गर्भावस्था या प्रसव के समय ठीक देखभाल नहीं मिलती और इस वजह से बहुत से बच्चे मर जाते हैं।
2. कुछ बच्चे इसलिए मर जाते हैं क्योंकि जन्म के समय उनका वजन कम होता है। कम वजन का कारण मां को काफी भोजन न मिलना, मां में संक्रमण और खून का ज़हरीलापन (टॉक्सीमिया) हैं। अगर मां गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्य केन्द्र जाती रहे तो इनमें से कुछ का आसानी के साथ इलाज किया जा सकता है।

3. टिटनस (धनुवारी) भी मृत्यु का एक बड़ा कारण है। यह गंदे चाकू या खेती में काम आने वाले औज़ार से नवजात शिशु की नाभि काटने से हो जाता है। प्रसव के समय सफाई रखने और गर्भावस्था में माता को टिटनस टॉक्साइड के दो इन्जेक्शन देने से टिटनस से होने वाली मौतों को रोका जा सकता है।

> गर्भावस्था में और प्रसव के समय मां की देखभाल करना महत्वपूर्ण है

7.4 शिशु मृत्यु दर

शिशु मृत्यु दर का अर्थ है 1000 जीवित पैदा हुए बच्चों में से एक साल से कम उम्र के बच्चों की मृत्यु संख्या।

—भारत में शिशु मृत्यु दर 120 है जबकि ज्यादातर विकसित देशों में यह दर 20 से भी कम है।

—शहरों की तुलना में गांवों में शिशु मृत्यु दर ज्यादा है।
—मरने वाले शिशुओं में लड़कियों की संख्या लड़कों से ज्यादा है। इसका कारण गांवों में लोगों का लड़कों की ज्यादा और लड़कियों की कम देखभाल करना हो सकता है।

7.5 अल्पपोषण

अल्पपोषण का अर्थ है खाना काफी मात्रा में न मिलना।

अल्पपोषण क्यों हो जाता है अल्पपोषण बहुत से कारणों से हो जाता है। मुख्य कारण हैं:

1. **सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति का अच्छा न होना**: कम आमदनी, सफाई का खराब प्रबंध और रहने के लिए उचित घर का अभाव।
2. **माता-पिता का पढ़ा-लिखा न होना या जानकारी का अभाव**: इसके कारण माता-पिता बच्चे को काफी और सही भोजन नहीं देते और कुछ खाद्य-पदार्थों के बारे में उन्हें गलतफहमी रहती है।
3. **बार-बार दस्तों** का लगना और कई तरह की बीमारियां।
4. **बड़े परिवार**: परिवार में बच्चे जितने ज्यादा होंगे, बच्चों को भोजन उतना ही कम मिलेगा। देखा गया है कि परिवार के पहले तीन बच्चों में, बाद में पैदा हुए बच्चों की तुलना में कुपोषण कम होता है।

बच्चे को काफी भोजन दें और बीमारियों से बचाएं

अध्याय 8

प्रोटीन और कैलोरी की कमी

प्रोटीन और कैलोरी की कमी से दो रोग हो जाते हैं — सूखा और क्वाशिओरकर। भारत में क्वाशिओरकर की तुलना में सूखा रोग ज्यादा पाया जाता है।

इसमें खून कमजोर हो सकता है तथा एक या ज्यादा विटामिनों की कमी भी हो सकती है।

8.1 सूखा रोग

सूखा रोग किसे होता है

जिन बच्चों के लिए मां का दूध काफी नहीं होता और मां बच्चों को बकरी, गाय या भैंस का पानी मिला दूध पिलाती है उनमें यह बीमारी आमतौर पर पाई जाती है। दूध देने में सफाई का ध्यान न रखने के कारण उन्हें अक्सर दस्त लग जाते हैं। दूध के अलावा खाने की दूसरी चीज़ें उन्हें देर में दी जाती हैं। बीमारियों के बार-बार होने से हालत और भी बिगड़ जाती है।

कैसे पहचानें कि बच्चे को सूखा रोग है

—सूखा रोग में बच्चे की खाल के नीचे वसा और मांसपेशियां कम होती हैं। वह खाल और हड्डियों का ढांचा रह जाता है।

—खाल के नीचे तंतुओं की कमी से बच्चे की पसलियां दिखाई देने लगती हैं।

—उसकी खाल का रंग कहीं-कहीं बदल सकता है या खाल कहीं-कहीं निकलने लगती है।

—सिर ज्यादा बड़ा दिखाई देता है और बाल भी कम होते हैं। अगर सिर के बाल काट दिए जाएं तो बाल फिर बढ़ते नहीं।

—खून कमज़ोर (खून की कमी) हो जाता है और हो सकता है कि शरीर में विटामिन की भी कमी हो।

सूखा रोग से पीड़ित बच्चा

—बच्चे का वजन अपनी उम्र के उचित वजन के 60 प्रतिशत स
कम होता है।

सूखा रोग बढ़ जाने पर

—बच्चा निढाल हो जाता है। उसे अपने आस-पास के वातावर
में रुचि नहीं रहती।

—गाल आखिर तक भरे रहते हैं लेकिन अन्त में ये भी सूख जाते
और बच्चा बूढ़े आदमी जैसा दिखाई देने लगता है।

—शुरू में बच्चे को भूख लगती है, वह उंगलियां चूसता रहता है। अगर उसे इस समय काफी खाना दिया जाए तो वह जल्द ही स्वस्थ हो जाता है। लेकिन सूखा बढ़ जाने पर बच्चे को भूख बिल्कुल नहीं लगती। खाना दिए जाने पर या तो वह थूक देता है या मुंह फिरा लेता है। धीरज के साथ बच्चे को धीरे-धीरे उसका मनपसन्द खाना देने पर वह कुछ न कुछ ज़रूर खायेगा।

8.2 क्वाशिओरकर

क्वाशिओरकर का रोग किसे होता है

—जब दूसरा बच्चा जल्दी हो जाने के कारण मां पहले बच्चे को अपना दूध पिलाना बन्द कर देती है तो पहले बच्चे को यह रोग हो सकता है।

—यह रोग एक साल से कम उम्र के बच्चों में बहुत कम होता है।

कैसे पहचानें कि बच्चे को क्वाशिओरकर है

—पहले बच्चे के पैर सूज जाते हैं। बाद में उसके मुंह और सारे शरीर में सूजन आ सकती है।

—बच्चे का वजन सूजन पर निर्भर करता है लेकिन अक्सर यह उसकी उम्र के लिए सही वजन के 60 प्रतिशत से कम होता है। जैसे अगर बच्चे का सही वजन 10 किलो होना चाहिए तो इसमें 6 किलो से भी कम रह जाता है।

—उसके बाल कम और रूखे हो जाते हैं।

—हो सकता है कि उसकी खाल में काले धब्बे पड़ जाएं और कहीं-कहीं घाव हो जाएं।

—बच्चा सुस्त और चुपचाप हो जाता है। आस-पास की चीज़ों में बिलकुल रुचि नहीं लेता।

प्रोटीन और कैलोरी की कमी न होने दें। कमी का जल्द ही पता लगाएं।

8.3 प्रोटीन कैलोरी की कमी का जल्द पता लगाना

बच्चे को बहुत अधिक कुपोषण का शिकार न बनने दें। इसक
शुरू की स्थिति को पहचानना महत्वपूर्ण है।

—यह काम बच्चे के वजन का रिकॉर्ड रखकर किया जा सकता है
देखें कि बढ़ने की रेखा संतोषजनक है या नहीं। कुपोषण हो

सूजन क्वाशिओकर का खास लक्षण है

पर बच्चे का वजन नहीं बढ़ता बल्कि हो सकता है कि कम होने लगे।

—बच्चा बार-बार बीमार पड़ता है।

8.4 कुपोषण का इलाज

बच्चे को विटामिन की गोलियों और सुइयों की नहीं बल्कि सही भोजन की ज़रूरत होती है। शुरू में बच्चे को भूख कम हो सकती है। हो सकता है कि वह कुछ न खाना चाहे। इसलिए उसे वह चीज खाने के लिए दें जो उसे पसन्द है। मां को चाहिए कि वह बहला कर बच्चे को ज़रूर खिलाए।

मां का दूध काफी न होने पर बच्चे को गाय, भैंस आदि का दूध दिया जाना चाहिए।

जैसे ही बच्चे की भूख में सुधार हो, भोजन की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ा देनी चाहिए।

बच्चा एक बार में ज्यादा नहीं खा सकता। अतः बच्चे को कई बार थोड़ा-थोड़ा खिलाया जाना चाहिए। इस तरह ध्यान रखने से बच्चा अपने आस-पास की चीजों में रुचि लेने लगता है, खेलता-कूदता है, उसका वजन बढ़ने लगता है।

गंभीर रूप से कुपोषित बच्चों के शरीर का तापमान घट जाता है इसलिए उन्हें काफी कपड़े पहनाकर गर्म रखना चाहिए।

8.5 स्वास्थ्य कार्यकर्ता की मदद से कुपोषण का घर पर इलाज

स्वास्थ्य कार्यकर्ता की उचित मदद से कुपोषण का इलाज घर पर किया जा सकता है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता को चाहिए कि वह मां को कुपोषण के कारणों, विभिन्न खाद्य-पदार्थों के गुणों और उनके पकाने के सही तरीकों के बारे में समझाए। बताए कि बच्चे को कितना भोजन चाहिए। स्वास्थ्य कार्यकर्ता के लिए जरूरी है वह अपने इलाके में पाए जाने वाले खाद्य-पदार्थों, उनके मूल्य और प्रचलित खान-पान संबंधी रीति-रिवाजों के बारे में जाने तभी वह अपना काम कुशलता के साथ कर सकता है।

8.6 बच्चे को डाक्टर के पास कब ले जाना चाहिए

अगर कुपोषण बहुत ज्यादा है और बच्चे को दस्त लग गए हैं या कोई और बीमारी तो बच्चे को डाक्टर के पास ले जाना चाहिए।

अध्याय 9

पोषण की कमी से उत्पन्न बीमारियां

भोजन में किसी भी तत्व की कमी हो जाए तो शरीर पर उसका असर पड़ता है। इससे कई बीमारियां हो जाती हैं।

9.1 विटामिन ''ए'' की कमी

भोजन में विटामिन ''ए'' की कमी होने से बच्चे अंधे तक हो जाते हैं। वास्तव में इसकी कमी बच्चों के अंधेपन का सबसे बड़ा कारण है, खासकर 1 से 4 साल की उम्र के बच्चों में। भोजन में विटामिन ''ए'' वाले पदार्थों जैसे दूध और दूध की चीज़ें, हरी और पीली सब्जियों और फलों के न होने से विटामिन ''ए'' की कमी हो जाती है। जिन बच्चों में इसकी कमी है वे अंधेरे में नहीं देख सकते। आंख का सफेद हिस्सा सूख सा जाता है, सिकुड़ जाता है, और उसमें कीचड़ सा दिखाई देने लगता है। आंख के काले गोल हिस्से के दोनों तरफ बिटोट के धब्बे पड़ जाते हैं। ये सूखे और सफेद रंग के होते हैं। बच्चा रोशनी की तरफ देखना नहीं चाहता और अपनी आंखें बंद रखता है। बाद में काले हिस्से का ऊपर का झीना आवरण (कोर्निया) नर्म और घाववाला हो जाता है। इससे किरटोमलेसिया नाम की बीमारी हो जाती है और बच्चा अंधा हो जाता है। यह परिवर्तन बहुत तेज़ी से हो सकता है।

इलाज कोर्निया पर धुंध या घाव हो जाने पर इसका इलाज फौरन करवाना चाहिए नहीं तो बच्चा अंधा हो जाएगा। करीब एक हफ्ते तक विटामिन ''ए'' की 100,000 से 200,000 इकाइयां मुंह के जरिये दी जा सकती हैं। सुई के जरिये तभी देना चाहिए जब दस्त लगे हों। विटामिन कॉड लिवर या शार्क लिवर ऑयल के रूप में भी मिलता है। इसके बाद विटामिन ''ए'' की 5000-6000 इकाइयां हर रोज दी जानी चाहिएं।

किरटोमलेसिया से बच्चा अन्धा हो जाता है

आंखों को साफ रखने के लिए उन्हें दिन में कई बार धोना
चाहिए।

सरकार ने कई राज्यों में पांच साल तक की उम्र के बच्चों को छ
महीने में एक बार विटामिन "ए" की 200,000 इकाइयां देने क
कार्यक्रम शुरू किया है। यह विटामिन "ए" की कमी को रोकने के लिए
शुरू किया गया है।

9.2 विटामिन "बी" की कमी

विटामिन "बी" की कमी से मुंह के किनारे फट जाते हैं और वहां घाव हो जाते हैं। होठ भी फट जाते हैं, लाल हो जाते हैं और सूज जाते हैं। हो सकता है कि जीभ भी गहरे लाल रंग की हो जाए और उसमें बहुत दर्द हो। विटामिन "बी" में एक तत्व होता है जिसे निकोटीनिक एसिड कहते हैं। इसकी कमी से पेलाग्रा नाम की बीमारी हो जाती है। इसमें शरीर के खुले रहने वाले हिस्सों की यानि गर्दन, हाथ और पैर की त्वचा लाल, सूजनवाली हो जाती है और फट जाती है। इसमें खुजली और जलन होने लगती है।

इलाज इस बीमारी के लक्षणों को देखते ही बच्चे को विटामिन "बी" कॉम्प्लैक्स देना चाहिए। यह टिकिया और शर्बत दोनों रूपों में मिलता है। बच्चे को खाने में सब्जियां, दूध और गिरियां ज्यादा देनी चाहिएं क्योंकि इन सभी में विटामिन "बी" बहुत ज्यादा पाया जाता है।

9.3 विटामिन ''सी'' की कमी

इस विटामिन की कमी से स्कर्वी नाम की बीमारी हो जाती है। यह बीमारी मां का दूध पीने वाले बच्चों को नहीं होती। लेकिन गाय और भैंस के दूध को उबालने के बाद उसका विटामिन ''सी'' नष्ट हो जाता है। सब्जियों को पकाने से भी यह नष्ट हो जाता है। शरीर को इस विटामिन की बहुत कम मात्रा में ज़रूरत होती है। गरीब तबकों के लोगों में यह ज़रूरत कच्ची प्याज, कच्चे आम, हरी मिर्च, करी पत्ता, धनिये और पौदीने की चटनी खाने से ही पूरी हो जाती है।

स्कर्वी होने पर बच्चा चिड़चिड़ा हो जाता है, उसकी हड्डियों में दर्द होता है, मसूड़े नरम हो जाते हैं और उनसे खून बहने लगता है।

इलाज हर रोज़ 200/300 मिलीग्राम विटामिन ''सी'' की टिकिया लेने से हालत में तेज़ी से सुधार होता है। खाने में सब्जियां, नीबू, नारंगी, संतरा, टमाटर, आंवला, अमरूद जैसी चीज़ें शामिल करनी चाहिएं।

9.4 विटामिन ''डी'' की कमी

इस विटामिन की कमी से ''रिकेट्स'' नाम की बीमारी हो जाती है। कलाई और टखने बढ़ जाते हैं। सीने के दोनों तरफ की पसलियों पर गोल उभार हो जाते हैं। इस स्थिति को ''रिकेटी-रोज़री'' कहते हैं। हड्डियां नरम पड़ जाती है और चलने और खड़े होने से बोझ पड़ने से टेढ़ी हो जाती हैं। घुटने आपस में छूने लगते हैं अथवा दोनों रानों की हड्डियां और टांगों की हड्डियां कमान की तरह टेढ़ी हो सकती हैं। इस बीमारी के कारण लड़कियों की त्रिकास्थि का आकार बिगड़ सकता है जिससे आगे चलकर बच्चा जनने में मुश्किल हो सकती है।

ज्यादातर खाद्य-पदार्थों में विटामिन ''डी'' बहुत कम होता है। इसका मुख्य स्रोत सूरज की किरणें हैं जो शरीर में इस विटामिन के पूर्व रूप को विटामिन ''डी'' में बदल देती हैं।

इलाज विटामिन ''डी'' की 600,000 यूनिट खुराक मुंह या सूई द्वारा दी जा सकती है। इसके बाद 3-4 महीने तक जब तक रोग

रिकेट्स में टांगों की हड्डियों का टेढ़ा हो जाना

ठीक न हो जाये, हर रोज 1000 यूनिट की खुराक मुंह से देनी चाहिये। हर रोज 400-500 यूनिट की खुराक लेने से यह रोग नहीं होता। इसे बच्चे को 3-4 महीने की उम्र से, जब मां का दूध कम हो जाता है, बूंदों के रूप में देना चाहिए।

9.5 खून की कमी

1. खून की कमी का मुख्य कारण लोहे की कमी है। व्यक्ति पीला दिखाई देता है। उसकी जीभ, नाखून और आंखों की श्लेष्मा पीले

दिखाई देते हैं। नाखून सपाट और बाद में चम्मच के आकार के हो सकते हैं।

2. छोटे बच्चों का खून भी कमज़ोर हो सकता है। इसका कारण उन्हें गर्भावस्था में मां से लौह तत्व का काफी मात्रा में न मिलना होता है। ऐसा मां में खून की कमज़ोरी होने से होता है।
3. अंकुश कृमि (हुक वर्म) होने से भी खून कमज़ोर हो जाता है क्योंकि ये आंतों से खून चूस लेते हैं।

इलाज

1. लौह तत्व की टिकियां देनी चाहिएं। हर रोज़ इसकी एक टिकिया काफी होती है।
2. गर्भावस्था में स्त्री को आखिरी तीन महीनों में लोहे और फौलिक एसिड की एक टिकियां रोज लेनी चाहिए। ये सभी अस्पतालों और प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में मिलती हैं। स्वास्थ्य कार्यकर्ता को चाहिए कि वह मां को लौह तत्व से भरपूर खाद्य-पदार्थ खाने की सलाह दे।
3. पेट में अंकुश कृमि (हुक वर्म) होने पर उनका इलाज़ करवाना चाहिए।

9.6 गलगण्ड (घेंघा)

यह रोग भोजन में आयोडिन की कमी से होता है। यह भारत के कुछ हिस्सों में पाया जाता है खासकर हिमालय खण्ड में। इसमें गलग्रंथि बढ़ जाती है। शुरू में सिर की सामान्य स्थिति में ग्रंथि दिखाई नहीं पड़ती किन्तु पीछे की तरफ गर्दन झुकाने पर दिखाई पड़ जाती है। रोग बढ़ जाने पर सिर की सामान्य स्थिति में ग्रंथि दिखाई देती है। रोग बहुत ज्यादा हो जाने पर ग्रंथि बहुत ज्यादा बढ़ जाती है। यहां तक कि कई बार तो सांस लेने में भी मुश्किल होने लगती है।

इलाज छः साल तक की उम्र के बच्चों को पोटाशियम आयोडाइड की खुराक या थायरोक्सिन की टिकिया देकर इस रोग का इलाज किया जा सकता है। बड़े बच्चों को यही खुराक दिन में दो बार देनी चाहिए।

उन जगहों में जहां यह बीमारी बहुत पाई जाती है, आयोडिन वाला नमक इस्तेमाल करना चाहिए।

अध्याय 10

बच्चों में पाई जाने वाली आम बीमारियां

गरीब घरों के बच्चों को बार-बार कोई न कोई बीमारी हो जात
है। इन बीमारियों से बच्चा कमज़ोर हो जाता है। कमज़ोर होने व
कारण वह और जल्दी-जल्दी बीमार पड़ने लगता है। बच्चे के बीमा
होने पर मां उसे खाना देना बन्द कर देती है और सिर्फ चाय, चावल व
पानी, जौ का पानी वगैरह देने लगती है। इससे बच्चा और ज्याद
कमज़ोर हो जाता है।

बचपन में होने वाली बीमारियों में सांस की बीमारियां और दस
मुख्य हैं।

10.1 दस्त

दस्त पानी जैसे पतले तथा खून और आँव वाले भी हो सकते हैं
दस्तों का बार-बार आना इतना महत्वपूर्ण नहीं जितना उनका परिमा
और हर दस्त के साथ निकलने वाले पानी की मात्रा।

मां का दूध पीने वाले बच्चों को दिन में 5-6 बार ढीला पाखान
होता है। ऐसा अक्सर दूध पीने के बाद होता है। यह एक सामान्य बा
है। इसे दस्त नहीं मान लेना चाहिए। बच्चा दूध पीता रहता है औ
उसका वज़न बढ़ता रहता है।

मां का दूध पीने वाले बच्चों को दस्त कम लगते हैं क्योंकि मां
दूध में एक ऐसा तत्व होता है जो दस्तों की रोकथाम करता है औ
इसके अलावा मां का दूध साफ सुथरा है। ऊपरी दूध पीने वाले बच्च
को अक्सर दस्त लग जाते हैं। इसके कारण हैं:—

—दूध पीने की बोतल का साफ न होना
—दूध बनाने, देने में सफाई न रखना
—मक्खियां

—दूध घोलने वाले पानी का साफ न होना
—कई बार दस्त गले की खराबी, निमोनिया और मलेरिया के कारण भी लग जाते हैं
—कमज़ोर बच्चा खाना ठीक से पचा नहीं पाता और इससे उसे दस्त लग जाते हैं।

दस्तों से बचाव के लिए सावधानी रखना ज़रूरी है। इसके लिए
—घर का कूड़ाकरकट ढक्कनदार कूड़ेदान में रखना चाहिए।
—भोजन को मक्खियों से बचाकर रखना चाहिए। इसके लिए दरवाजे पर चिक या पुरानी साड़ी का पर्दा लगाया जा सकता है।
—कम से कम एक साल की उम्र तक के बच्चे को उबला हुआ पानी पिलाना चाहिये।
—पानी को ढके हुए बर्तनों में रखना चाहिये और लम्बे हैंडल वाले लोटे से निकालना चाहिये ताकि हाथों से उसे छूना न पड़े।
—पाखाना जाने के बाद और बच्चे को खाना खिलाने से पहले हाथ धो लेने चाहियें।

दस्तों में सावधानी दस्तों और कभी उल्टी होने के कारण बच्चे के शरीर से बहुत सा पानी निकल जाता है। शरीर में पानी की कमी को पूरा करना चाहिए नहीं तो बच्चा मर तक सकता है।

शरीर में पानी की कमी के लक्षण

—बच्चे की ज़बान और होठ सूख जाते हैं और उसे प्यास ज्यादा लगती है। याद रहे कि छोटा बच्चा प्यास लगने पर पानी नहीं मांग सकता। वह बेचैनी से रोने लगता है।
—आंखें अंदर धंस जाती हैं और तालू नीचे दब जाता है।
—बच्चा बेचैन हो जाता है।
—चमड़ी में लचीलापन नहीं रहता और थोड़ा खींचने के बाद वह अपने मूल रूप में तुरंत नहीं आ पाती।

शरीर में पानी की कमी ज्यादा हो जाने पर बच्चे की हालत खतरनाक हो जाती है। पेशाब की मात्रा कम हो जाती है तथा ठंडा पसीना आने लगता है।

शरीर में पानी की कमी से खाल का लचीलापन कम हो जाता है

दस्त लगने पर बच्चे को तरल पदार्थ काफी दें ताकि उसके शरीर में पानी की कमी गंभीर रूप न ले सके

बच्चे को अस्पताल कब ले जाएं अगर बच्चा उल्टी कर रहा है और दस्त बंद नहीं हुए हैं तो उसे अस्पताल ले जाना चाहिए।

खाना कब खिलाएं जिन बच्चों को दस्त लगते हैं उनमें से ज्यादातर बच्चे कमज़ोर होते हैं। जितनी जल्दी हो सके उन्हें खिलाना शुरू कर देना चाहिए। अगर मां बच्चे को अपना दूध पिला रही है तो वह सबसे अच्छा है नहीं तो गाय या भैंस का पानी मिलाया दूध चीनी मिलाकर दिया जा सकता है। बिना पानी मिलाया दूध 2-3 दिन में दिया जा सकता है और उसकी मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाई जा सकती है। बच्चा 4-5 दिन में सामान्य रूप से दूध पीने लगता है। धीरे-धीरे अर्ध-ठोस पदार्थ भी दिए जा सकते हैं। पाखाना सामान्य हो जाने पर, बड़े बच्चे को भोजन पहले की तरह खाना शुरू कर देना चाहिये।

जितनी जल्दी हो सके, बच्चे को खिलाना शुरू कर देना चाहिए

पुनर्जलीकरण ज्यादातर बच्चों का इलाज खाने के तरल पदार्थ देकर किया जा सकता है। इसे मुंह द्वारा पुनर्जलीकरण कहते हैं। इसके लिए सबसे अच्छा तरल पदार्थ है पानी में ओ.आर.एस. का घोल। इस घोल को एक लीटर साफ पानी में एक पैकेट घोलकर बनाया जा सकता है। पैकेट में रहता है—

सोडियम क्लोराइड	3.5 ग्राम
सोडियम बाइकार्बोनेट	2.5 ग्राम
पोटाशियम क्लोराइड	1.5 ग्राम
ग्लूकोज	20.0 ग्राम

यूनिसेफ़ और विश्व स्वास्थ्य संगठन ये पैकेट स्वास्थ्य केन्द्रों को देते हैं। ये पैकेट अब भारत में भी बनाये जा रहे हैं। ये पैकेट स्वास्थ्य

केन्द्रों में भी ऊपर लिखी चीज़ें डालकर आसानी से बनाये जा सकते हैं
सूखा रखने के लिए इन्हें पॉलीथीन की थैलियों में पैक करना चाहिए

हर रोज़ ताजा घोल बनाना चाहिए।

घोल बनाने का घरेलू तरीका आधा लीटर पानी में तीन उंगल
भर चुटकी नमक और एक मुट्ठी चीनी मिलाकर ऐसा घोल बनाया ज
सकता है। अगर नमक सही मात्रा में है तो घोल का स्वाद आंसुओं जैस
होगा।

बच्चे को कितना घोल दें बच्चे को जितनी प्यास होगी व
तरल पदार्थ उतना ही पियेगा। जब तक उसे प्यास है वह तरल पदा
खुशी से पीता है। इससे उसकी जरूरत पूरी हो जाती है। बच्चे को ए
बार में 3 या 4 छोटे चम्मच अथवा कप या गिलास से एक-दो घ
कुछ-कुछ देर बाद देने चाहियें। इससे उसे उल्टी नहीं होगी। बच्चे क
घंटे में करीब एक गिलास तरल पदार्थ पीने की ज़रूरत होती है। ए
बार हालत सुधरने पर तरल पदार्थ की मात्रा कम की जा सकती है
अगर दस्त कम हो रहे हैं (दिन में 5-6 बार) तो बच्चे को हर रोज़ ए
लीटर पानी की जरूरत पड़ती है।

तरल पदार्थ तब तक देते रहें जब तक बच्चे में निर्जलीकरण का कोई भी लक्षण बाकी है। दस्त रहने पर बच्चे को दिन में दो लीटर या उससे भी ज्यादा तरल पदार्थ की ज़रूरत पड़ सकती है।

मां को सावधानी के साथ देखना चाहिए कि बच्चे ने तरल पदार्थ के कितने कप या गिलास पिए हैं।

दस्त लगने पर दवाई कब दें दस्त लगने पर शरीर से पानी और ज़रूरी खनिज लवण निकल जाते हैं। इनकी कमी को पूरा करना दवाई देने से ज्यादा ज़रूरी है। यह काम ऊपर बताए गए तरीके से किया जा सकता है।

दवाई तभी दें—

—जब दस्त बहुत दिन तक हों

—या पाखाने में खून या आँव हो

—बच्चे को ज्यादा बुखार हो।

10.2 पेचिश

इसमें बच्चे के पेट में दर्द होता है। पाखाने में आंव व खून ज्यादा होता है तथा मल तत्व बहुत कम होता है। कभी-कभी तेज बुखार होता है और बच्चा बहुत बीमार दिखाई देता है।

इलाज शुरू में सल्फानामाइड्स दी जा सकती है। एक साल के बच्चे को दिन में तीन बार 1/2 टिकिया देनी चाहिए और दो से तीन साल के बच्चे को दिन में चार बार 1 अगर हालत में कोई सुधार न दिखाई दे तो बच्चे को स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल ले जाना चाहिए।

10.3 सांस की बीमारियां

ये बचपन में बीमारी का सामान्य कारण हैं। इनका सबसे साधारण रूप जुकाम है। इसके लिए इलाज की ज़रूरत नहीं होती। जुकाम ज्यादा तेज़ होने पर भाप में सांस लेनी चाहिए और नाक में दिन में तीन-चार बार एफ़ेड्रीन लोशन की बूंदें डालनी चाहिएं। भाप में सांस लेने के लिए पतीली या केतली में उबलता पानी इस्तेमाल किया जा

सकता है। मां बच्चे को अपनी गोद में बिठाकर केतली के पास बैठ
सकती है। मां और बच्चा दोनों अपने सिर पर एक तौलिया या चादर
ओढ़ लेते हैं और बच्चा केतली से निकलती भाप को सांस में लेता है।
एक बार में 5 से 10 मिनट तक भाप में सांस लेना काफी है। इससे बंद
नाक अक्सर खुल जाती है। मां को सावधानी से काम लेना चाहिए ताकि
बच्चे का मुंह भाप से जल न जाए।

ज्यादा गंभीर मामलों में जुकाम के साथ तेज़ बुखार, खांसी और
बेचैनी हो सकती है और सास तेज़ चलने लगती है। यह हालत
निमोनिया में बदल सकती है। ऐसी हालत में बच्चे को डाक्टर के पास
ले जाना चाहिए।

10.4 काली खांसी

छोटे बच्चों के लिए यह बहुत खतरनाक होती है। इस बीमारी में
कई सप्ताह तक खांसी होती रहती है और खांसी के बाद सांस लेने पर
एक आवाज़ सी (हूप) निकलती है। खांसी लम्बे समय तक होने से
बार-बार उल्टियां होती है। इससे बच्चा कमजोर हो जाता है। अगर
साथ में बुखार है या सांस लेने में मुश्किल है तो डाक्टर की सलाह लेनी
चाहिए। भोजन थोड़ी मात्रा में कुछ-कुछ देर के बाद देना चाहिए ताकि
बच्चा कमज़ोर न हो जाए।

काली खांसी की रोकथाम काली खांसी के टीके से ही हो सकती है
जो डी.पी.टी. में पाई जाती है।

10.5 खसरा

खसरा पांच साल से कम उम्र के बच्चों को ज्यादा होता है। यह
उन बच्चों के लिए बहुत खतरनाक साबित होता है जो छोटे और
कमज़ोर होते हैं। इससे बढ़कर निमोनिया, कान बहना, दस्त वगैरह हो
सकते हैं।

खसरे का बचाव टीके से हो सकता है। अभी यह भारत में नहीं
मिलता है लेकिन उम्मीद है कि जल्द ही यह मिलने लगेगा।

कृमि (कीड़े)

बच्चों में आमतौर से गोल कृमि, अंकुश कृमि और सूत्र कृमि पाए जाते हैं।

10.6 गोल कृमि

गोल कृमि होने के कारण

—खुले में पाखाना करना। इससे जिस व्यक्ति के पाखाने में इन कीड़ों के अंडे हैं वे मिट्टी के साथ मिल जाते हैं। दूसरे लोगों को मिट्टी से दूषित हो गए पानी को पीने से या ज़मीन के अन्दर होने वाली सब्जियां जैसे मूली, गाजर वगैरह को बिना धोये खाने से ये कीड़े हो जाते हैं।

—कुछ बच्चों को ये मिट्टी खाने से हो जाते हैं।

गोल कृमि होने के लक्षण शुरू में बच्चे को बहुत भूख लगती है। बाद में उसे भूख लगनी बंद हो जाती है। बच्चा चुप सा हो जाता है। हो सकता है कि उसका पेट बढ़ जाए। अगर ये कृमि बहुत ज्यादा होकर गुच्छे बन जाएं तो बच्चे की आंतों में रुकावट पैदा करते हैं। इससे पेट में मरोड़ वाला दर्द और उल्टियां होते हैं। हो सकता है कि इसका आपरेशन करवाना पड़े। लेकिन यह विश्वास कि बच्चों में सभी तरह का पेट का दर्द कीड़ों के कारण होता है, सच नहीं है। यह भी सच नहीं है कि इन कीड़ों से बच्चों को दौरे पड़ने लगते हैं। ये कीड़े पाखाने में और कभी-कभी उल्टियों के साथ बाहर निकल आते हैं।

रोकथाम

—शौचालयों के इस्तेमाल से इस संक्रमण से बचा जा सकता है

—खाने से पहले सब्जियों को अच्छी तरह धोना चाहिये

—साफ पानी पीना चाहिए।

इलाज बच्चे के जीवन के हर साल के लिए आधा ग्राम पीपराज़ीन। अर्थात् अगर बच्चा 5 साल का हो तो 2.5 ग्राम देनी चाहिए। यह बच्चे को सोने से पहले दी जानी चाहिए। अगले दिन पाखाने के साथ कीड़े निकल आयेंगे। अगर बहुत सारे निकलें तो एक हफ्ते के बाद दवाई की एक और खुराक देनी चाहिए।

10.7 अंकुश कृमि (हुक वर्म)

यह एक गंभीर समस्या है। कीड़े ऊपरी आंतों से खून चूसते हैं और इससे खून कमज़ोर हो जाता है।

कारण इसमें भी छूत का कारण खुले में पाखाना करना है। जब कोई आदमी नंगे पैर चलता है तो मल में रहने वाले कीड़े के अंडे खाल के ज़रिये शरीर में चले जाते हैं।

रोकथाम शौचालयों के इस्तेमाल से इस छूत को रोका जा सकता है। ग्रामीण इलाकों में जूते पहनना बहुत व्यावहारिक नहीं है क्योंकि ज्यादातर लोग खेतों में काम करते हैं और वैसे भी जूते मंहगे आते हैं।

इलाज बेफ़ेनियम हाइड्रोक्सी नेफ्थोलेट की एक खुराक किसी मीठी चीज़ के साथ दी जाती है। मीठी चीज़ के साथ इसलिए देते हैं क्योंकि यह बहुत कड़वी होती है। दो साल से कम उम्र के बच्चे को 2.5 ग्राम दवाई देनी चाहिए और दो साल से ज्यादा उम्र के बच्चे को 5 ग्राम।

10.8 सूत्र कृमि

कारण यह दूसरे कीड़ों के संक्रमण की तरह एक संक्रमण है।

लक्षण इसमें टट्टी के रास्ते पर और लड़कियों में योनिमुख में खुजली इसका लक्षण है। यह विश्वास कि सूत्र कृमि बहुत ज्यादा चीनी खाने से होते हैं, सही नहीं है।

रोकथाम नाखून काट कर रखना और खाने से पहले हाथ धोना।

इलाज सात दिन तक हर रोज़ पीपराज़ीन की खुराक दिन में एक बार देनी चाहिए। उम्र मे अनुसार खुराक की मात्रा है—

1 साल से कम	250 मिलीग्राम	(आधी टिकिया या चाय का आधा चम्मच)
1 से 2 साल	500 मिलीग्राम	(1 टिकिया या 1 चम्मच)
3 से 5 साल	1 ग्राम	(2 टिकिया या 2 चम्मच)

रोकथाम संक्रमण से बचने के लिए नाखून छोटे रखने चाहिये और खाना खाने से पहले हाथों को अच्छी तरह से धो लेना चाहिए। अक्सर परिवार में बहुत से बच्चों को यह संक्रमण एक साथ लग जाता है। इन सबका इलाज किया जाना चाहिए।

10.9 खुजली

कारण यह एक व्यक्ति से दूसरे को लगती है और सारे परिवार में फैल जाती है।

लक्षण इसमें सारे शरीर में खुजली होती है और उंगलियों की झिल्ली और कलाई में छोटे-छोटे दाने हो जाते हैं। ये बाद में शरीर के बाकी हिस्सों में फैल जाते हैं। खुजली से घाव हो जाते हैं और उस पर पपड़ी बन जाती है।

रोकथाम शरीर और कपड़ों की सफाई रखना।

इलाज नहाने के बाद 3-4 दिन तक हर रोज़ सारे शरीर पर बैन्ज़ाइल बैन्जोएट 25 प्रतिशत का लेप करना चाहिए। इसमें सारे परिवार का इलाज किया जाना चाहिए।

10.10 फोड़े-फुंसी

बार-बार नहाने और साफ कपड़े पहनने से इस बीमारी से बचाव होता है।

इलाज जेनशियन वायलेट 1 प्रतिशत या ''सिटावेलॉन'' क्रीम का इस्तेमाल करना चाहिए।

गंभीर मामलों में, पेनिसिलीन जैसे किसी एण्टीबायोटिक इंजेक्शन को देने की ज़रूरत हो सकती है। पपड़ियों को 5 प्रतिशत कॉपर सल्फेट के घोल या सिटावेलॉन लोशन में रुई का फाहा डुबोकर साफ करना चाहिए। फोड़े फुंसी पर दिन में दो-तीन बार 10 मिनट के लिए हाइपोक्लोराइट या परमागनेट का घोल या सैलाइन लगाना चाहिए। परमागनेट का घोल आधी बाल्टी पानी में क्रीस्टल की एक चुटकी डालकर तैयार किया जा सकता है। जिस हाथ या पैर में फोड़े-फुंसी हों, उसे पानी में डुबोकर रखना चाहिए। सैलाइन का घोल एक कप पानी में आधा चम्मच नमक मिलाकर तैयार किया जा सकता है। खाल सूखने के बाद जेनशियन वायलेट या एण्टीबायोटिक मल्हम लगाया जा सकता है।

10.11 आंखें दुखना

कारण सफाई न रखना, धूल और मक्खियां इस बीमारी क कारण हैं।

लक्षण इसमें आंखें लाल हो जाती हैं। उनमें खुजली होती है औ उनसे पानी जैसा स्राव बहता है जो बाद में पीप जैसा बन जाता है।

रोकथाम सफाई रखने से इस बीमारी से बचा जा सकता है।

इलाज इस बीमारी में आंखों को बार-बार साफ पानी से धोन चाहिए और सल्फ़ासिटामाइड 5-10 प्रतिशत बूंदें दिन में 3-4 बा आंखों में तब तक डालते रहना चाहिए जब तक आंखें ठीक न हो जाएं

10.12 बुखार

कारण ज्यादातर बुखार का कारण वायरस (विषाणु) होते हैं बुखार तीन-चार दिन तक रहता है। बुखार के साथ खांसी या जुकाम ह सकता है।

इलाज इसमें एस्प्रिन की टिकिया दी जा सकती है। पांच साल के बच्चे को एक बार पूरी टिकिया दे सकते हैं और उससे छोटे बच्चे को अनुपात से। अर्थात् अगर बच्चा ढाई साल का है तो दिन में आधी टिकिया। यह बुखार के अनुसार दिन में दो-तीन बार दी जा सकती है।

बच्चे को ठंडा रखने और एक गीले तौलिये से उसके बदन को स्पंज करने और फिर सुखाने से बुखार हल्का पड़ जाता है। सिर्फ माथे पर ही गीला कपड़ा रखना काफी नहीं है। जब तक शरीर का ज्यादा हिस्सा ठंडा न रखा जाए, बुखार नीचे नहीं उतरता।

बच्चे को ज्यादा कपड़े पहनाना या कम्बलों/रज़ाइयों से ढक कर रखना सही नहीं है और इसे बढ़ावा नहीं देना चाहिए।

10.13 मलेरिया

मलेरिया भी एक तरह का बुखार है। इसका नामोनिशान तक मिट गया था लेकिन अब फिर से यह एक गंभीर समस्या बन गया है। यह बरसात में ज्यादा होता है।

लक्षण इसमें प्रायः बुखार के साथ जाड़ा और कंपकंपी होती है और हर तीसरे दिन बुखार आता है। लेकिन कई बार बुखार हर रोज़ आता है और कई बार लगातार रहता है।

अंगुली से खून की एक बूंद स्लाइड पर ली जाती है। उसकी जांच से खून में मलेरिया परजीवी पाने पर ही इस रोग की पुष्टि होती है।

इलाज पहले दिन क्लोरोक्विन या कैमोक्विन बताई गई खुराक में दी जाती है। इसके बाद पांच दिन तक प्राइमाक्विन दी जाती है।

आयु	क्लोरोक्विन 150मिलीग्राम	कैमोक्विन 200मिलीग्राम	प्राइमाक्विन 2.5 मिलीग्राम
1 साल की उम्र तक	½ टिकिया	½ टिकिया	न दें
1 से 4 साल तक	1 टिकिया	¾ टिकिया	1 टिकिया ×5 दिन
4 से 8 साल तक	2 टिकिया	डेढ़ टिकिया	2 टिकिया ×5 दिन
8 से 14 साल तक	3 टिकिया	ढाई टिकिया	4 टिकिया ×5 दिन
वयस्क	4 टिकिया	3 टिकिया	6 टिकिया ×5 दिन

मलेरिया से बचाव के लिए हफ्ते में एक बार क्लोरोक्विन नीचे लिखी मात्रा में लें—

एक साल तक	¼ टिकिया
1—2 साल तक	½ टिकिया
2—6 साल तक	¾ टिकिया
6—12 साल तक	1 टिकिया
12 साल के ऊपर	2 टिकिया

10.14 मोतीझरा (मियादी बुखार)

यह बच्चों की एक आम बीमारी है। गर्मियों में यह ज्यादा होती है किन्तु साल भर यह कभी भी हो सकती है। यह लम्बी बीमारी है और इससे खतरे वाली कई और बातें पैदा हो जाती हैं। कुपोषित बच्चों के लिए इस का ज्यादा खतरा रहता है।

कारण पीने के गंदे पानी, भोजन और कटे फल जिन पर मक्खियां बैठती हैं इत्यादि से यह बीमारी हो जाती है।

इस रोग के **खतरनाक लक्षण हैं** — पेट का फूलना, पेट में दर्द होना, टट्टी के रास्ते खून आना और सरसाम।

रोकथाम साफ पानी और खाना। मक्खियों से बचाव। टायफाइड का टीका लगवा कर इस रोग की रोकथाम की जा सकती है।

इलाज डाक्टर की सलाह से ''क्लोरमफेनिकोल'' देनी चाहिए। गंभीर रोगियों को अस्पताल में भर्ती कराना चाहिए।

10.15 बुखार होने पर बच्चे को क्या आहार दें

ज्यादातर माताएं सोचती हैं कि बुखार होने पर बच्चे को भोजन नहीं देना चाहिए। सभी तरह के ठोस आहार बंद कर दिए जाते हैं। गेहूं और अन्य अनाजों को खिलाना खतरनाक समझा जाता है। माताएं अक्सर बच्चे को केवल चावल या जौ का पानी, दूध या फल का रस या थोड़ी सी खिचड़ी देती हैं। बहुत सा रुपया सेब, अंगूर या बेदाना (अनारों) पर खर्च कर दिया जाता है।

अगर बच्चे को भूख नहीं लग रही जैसा कि बीमारी में कई बार होता है तो बच्चे को दिन में कई बार दूध, खिचड़ी, दलिया, नरम चावल, दाल वगैरह देने चाहिएं। लेकिन अक्सर होता यह है कि बच्चा खाना चाहता है पर मां उसे खाना नहीं देती क्योंकि वह सोचती है कि ऐसा करना बच्चे के लिए ठीक नहीं है। बच्चे को खाने के लिए सब कुछ देना चाहिए। पानी या अन्य तरल पदार्थ भी उसे दिए जाने चाहिएं। बच्चे को बीमारी से उतना नुकसान नहीं होता जितना भूखा रहने से। खासतौर से बुखार की बीमारी लम्बी होने पर बहुत ज्यादा नुकसान होता है।

मियादी बुखार में भोजन न देने की मान्यता बहुत पुरानी है लेकिन इसमें बच्चे को ठोस आहार देने से कोई नुकसान नहीं होता। बच्चे को चावल और चपाती, मांस या मछली दिया जा सकता है।

बुखार के दौरान बच्चे को ठोस आहार देना बंद न करें

अध्याय 11

टीकाकरण

बहुत सी बीमारियां टीका लगा कर रोकी जा सकती हैं इसलिए ज़रूरी है कि स्वास्थ्य कार्यकर्ता इसबारे में जानें और माताओं को इस बारे में सलाह दें। टीकों के लिए यह तालिका संतोषजनक है:

11.1 टीके लगाने की तालिका

कब	क्या	क्यों
3-9 महीने	बी.सी.जी. का टीका	तपेदिक से बचाव के लिए
3-9 महीने तक	एक से दो महीने के अन्तर पर डी.पी.टी. के तीन टीके और पोलियो की तीन खुराक	गलघोटू, काली खांसी, टिटनस और पोलियो से बचाव के लिए
9-12 महीने	खसरे का टीका	खसरे से बचाव के लिए
1½-2 साल तक	डी.पी.टी. का बूस्टर टीका और पोलियो की बूस्टर खुराक	
5-6 साल तक	डी.टी. बूस्टर*	गलघोटू और टिटनस से बचाव के लिए
5-6 साल तक	एक से दो महीने के अन्तर से मियादी बुखार के दो टीके	मियादी बुखार से बचाव के लिए
10 साल	टी.टी. बूस्टर*	टिटनस से बचाव के लिए
16 साल	टी.टी. बूस्टर*	टिटनस से बचाव के लिए
गर्भावस्था के 16-36 सप्ताह में	कम से कम एक महीने* के अन्तर पर टी.टी. के दो टीके	मां और नवजात शिशु को टिटनस से बचाने के लिए

*अगर पहले इसका टीका नहीं लगा तो कम से कम एक महीने के अन्तर पर दो टीके।

11.2 बी.सी.जी. का टीका

यह टीका तपेदिक (टी.बी.) की बीमारी से बचाता है। इसे बा
कंधे में लगाया जाता है। 4-6 सप्ताह तक उस जगह कोई निशा
वगैरह नहीं बनता लेकिन उसके बाद एक फफोला सा बन जाता
जिससे बीच-बीच में पानी/पीप निकलता है। 10-12 सप्ताह में य
सूख जाता है और उस जगह एक छोटा सा निशान रह जाता है
यह टीका जन्म के बाद से लेकर दो-तीन महीने के भीतर ल
देना चाहिए।

11.3 ट्रिपल एंटीजन का टीका

यह टीका गलघोटू (डिप्थीरिया), काली खांसी और टिटेनस
बचाता है। यह जांघ के बाहरी हिस्से में लगाया जाता है। एक-दो दि
तक दर्द और बुखार रहता है। यह ''एस्प्रिन'' देने से ठीक हो जाता है
ट्रिपल एंटीजन के तीन टीके लगवाने जरूरी हैं। दो टीकों
एक-दो महीने का अंतर होना चाहिए लेकिन अगर यह अंतर 4
महीने भी हो तो सारे टीके शुरू से नहीं लगाने चाहिएं। बाकी ब
टीका लगाना ही ठीक है।

11.4 पोलियो की दवाई

यह दवाई अपाहिज कर देने वाली पोलियो नामक बीमारी
बचाती है। यह वैक्सीन बहुत ज्यादा नाजुक होती है और ठीक स
रखने पर खराब हो जाती है। यह मुंह से दी जाती है।
पहली तीन खुराकें एक-एक महीने के अंतर पर देनी चाहि
पोलियो की खुराकों के बीच कम से कम एक मास का अंतर ह
चाहिए। खुराक देने का अंतर 2 महीने से ज्यादा हो जाने पर बच्चे

बीमारी लगने की संभावना रहती है। चौथी खुराक डेढ़ और दो साल की उम्र के बीच देनी चाहिए।

11.5 गर्भवती स्त्रियों के लिए टिटेनस टॉक्साइड का टीका

मां और नवजात बच्चे को टिटेनस से बचाने के लिए हर गर्भवती मां को टिटेनस टॉक्साइड की दो खुराकें दी जानी चाहिए। दोनों खुराकों में 1 या 2 महीने का अंतर होना चाहिए। दूसरी खुराक गर्भावस्था के आठवें महीने (आठवां महीना पूरा होने से पहले) तक दे दी जानी चाहिए।

11.6 ध्यान रखने योग्य बातें

1. बच्चे को हर हालत में टीके लगवाए जा सकते हैं और पोलियो क
   दवा पिलवाई जा सकती है।
2. अगर बच्चे को दस्त लगे हैं तो उसे पोलियो वैक्सीन दे सकते
   लेकिन अच्छा रहेगा कि बच्चे को दवाई की एक फालतू खुरा
   दिलवा दें।
3. अगर बच्चे को मरोड़/ऐंठन हुए हों तो ट्रिपल एंटीजन देने से पहल
   डॉक्टर की सलाह लें।

सभी तरह के टीकों को फ्रिज में रखना जरूरी है। पोलियो क
दवाई सबसे ज्यादा नाजुक होती है। किसी क्लीनिक में देने के सम
भी इसे थर्मस में रखना चाहिए।

अध्याय 12

अन्डर 5 क्लिनिक

12.1 अन्डर 5 क्लिनिक क्या है

पहले पांच वर्षों के दौरान कुपोषण और बीमारियों की समस्याएं सामान्य रूप से ज्यादा पाई जाती हैं। बच्चों की देखरेख के कार्यक्रम में जरूरी है कि उनके पोषण और विकास, टीकाकरण, बीमारियों के इलाज और परिवार नियोजन के बारे में सलाह शामिल की जाए। ये सभी काम अन्डर 5 क्लिनिक में किए जा सकते हैं।

12.2 अन्डर 5 कार्ड

अन्डर 5 क्लिनिक में हर बच्चे को एक कार्ड दिया जाता है। इस में नीचे लिखी बातें दी जाती हैं:—

—उम्र के अनुसार वजन: हो सकता है कि मां को बच्चे के जन्म का महीना और साल याद हो। नहीं तो स्थानीय त्यौहारों, उत्सवों, राष्ट्रीय छुट्टियों आदि की मदद से इनका निश्चय किया जा सकता है

—टीकाकरण

—बीमारी का इलाज

—परिवार नियोजन के बारे में सलाह।

मां यह कार्ड अपने पास रखती है और वह जब भी क्लिनिक आती है, इसे साथ लाती है। मां को इसके महत्व के बारे में समझा देने से वह इसे संभाल कर रखती है।

मां को बढ़ावा देना चाहिए कि वह बच्चे को महीने में एक बार क्लिनिक ज़रूर लाए, ताकि उसका वजन लिया जा सके, भोजन के बारे में सलाह दी जा सके और अगर बच्चे को सारे टीके वगैरह नहीं लगे हैं तो लगाये जा सकें।

12.3 वजन की रेखा

वजन दिखाने वाली रेखा की दिशा महत्वपूर्ण है। जिस बच्चे की वजन रेखा से स्पष्ट है कि 3-4 महीने से उसका वजन नहीं बढ़ रहा है, उस बच्चे की विशेष देखभाल की जानी चाहिए नहीं तो उसके बहुत कमज़ोर हो जाने का खतरा रहता है।

12.4 ''विशेष देखरेख'' स्टैम्प

कुछ विशेष समस्याओं के कारण कुछ बच्चों के लिए ज्यादा खतरा रहता है। इन बच्चों को ज्यादा देखरेख की ज़रूरत होती है। ऐसे बच्चों के कार्ड पर ''विशेष देखरेख'' स्टैम्प लगाया जा सकता है। इससे स्वास्थ्य कार्यकर्ता जब भी बच्चे को क्लिनिक में देखेगा या उस बच्चे के घर जायेगा, उसे याद आ जायेगा कि उस बच्चे को ''विशेष देखरेख'' की ज़रूरत है।

इस तरह के बच्चों को विशेष देखरेख की ज़रूरत पड़ती है:

1. जुड़वां बच्चा या पैदा होने के समय कम वजन वाला बच्चा
2. जिस बच्चे को मां का दूध बिल्कुल न मिला हो या काफी मात्रा में न मिला हो
3. जिस बच्चे के माता पिता में से एक न हो
4. जिसकी मां काम पर जाती है
5. जिसका वजन 3 महीने तक कम बढ़े या बिल्कुल न बढ़े
6. जिसका वजन सामान्य वजन का 60 प्रतिशत हो
7. जो बच्चा बार-बार बीमार पड़ता हो

यहां इस बात पर ध्यान रखना चाहिए:

जो बच्चा आज खतरे में नहीं है वह दो-तीन महीने बाद खतरे में हो सकता है

और खतरे वाला बच्चा विशेष देखरेख से खतरे से बाहर निकल सकता है।

12.5 अन्डर 5 क्लिनिक में और क्या किया जा सकता है

—चूंकि मां अपने बच्चे के साथ अन्डर 5 क्लिनिक में बार-बार आती है इसलिए यहां उसे परिवार नियोजन के बारे में सलाह दी जा सकती है। मां को बताएं कि वह बच्चों की उम्र में अन्तर रखे। दो बच्चों की उम्र में कम से कम 3 साल का अन्तर होने से मां और बच्चे की सेहत अच्छी रहती है। मां बच्चे को लम्बे समय तक अपना दूध पिला सकती है और उसकी ज्यादा अच्छी देखरेख कर सकती है।

—मां को बच्चे का रजिस्ट्रेशन करवाने, वजन लेने और उसे टीका लगवाने के लिए यहां कुछ इंतजार करना पड़ता है। इस समय का फायदा उठा कर उन्हें बच्चों के ठीक से न बढ़ने और बीमारियों के कारण, आहार संबंधी ज़रूरतों, सफाई वगैरह के बारे में बताया जा सकता है। यह काम हर-एक मां के पास अलग-अलग या छोटे-छोटे समूहों में किया जा सकता है। चार्टों, फ्लिप कार्ड, फ्लानेल-ग्राफ वगैरह के इस्तेमाल से यह काम ज्यादा अच्छी तरह किया जा सकता है। आप माताओं को जो बताएं, वह सरल होना चाहिए। उसे बार-बार दोहराना चाहिए और बाद में उस बारे में सवाल पूछने चाहिएं ताकि संदेश ठीक से समझ आ जाएं।

—खाना कैसे पकायें और कितना दें, यह माताओं को दिखाया जा सकता है। घर में आमतौर पर पकाई जाने वाली चीजों का प्रदर्शन किया जाना बेहतर रहता है।

12.6 ये काम और कहां किए जा सकते हैं

—स्वास्थ्य, आहार वगैरह की शिक्षा घर पर या मिलने की किसी और जगह पर दी जा सकती है जैसे बालवाड़ी, आंगनवाड़ी, महिला मंडल इत्यादि।

12.7 निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना ज़रूरी है

—प्रचलित रिवाज़ों और विश्वासों की न तो निन्दा करें और न ह
उनका मजाक उड़ायें। हर समुदाय के अपने विश्वास होते हैं
इनमें से कुछ सही और अच्छे हो सकते हैं।

—नुकसान पहुंचाने वाली प्रथाओं के बारे में बड़ी होशियारी व
साथ बताएं। अगर मां का कहना है कि वह अपने रिवाज़ व
कारण एक निश्चित आयु से पहले बच्चे को अनाज खाने व
लिए नहीं देगी तो आप सुझाएं कि वह मसली हुई दाल, केल
सब्जियां वगैरह दे सकती है। हो सकता है कि आपको मां व
जगह बच्चे की दादी या नानी से बात करनी पड़े क्योंकि घर
उसकी बात चलती है या वह बच्चे की देखरेख करती है

प्रचलित रिवाजों और विश्वासों की निन्दा न करें

12.8 स्वास्थ्य कार्यकर्ता का महत्व

स्वास्थ्य शिक्षा में स्वास्थ्य कार्यकर्ता की भूमिका बहुत महत्वप
है। उसके व्यक्तित्व और स्वभाव पर कार्यक्रम की सफलता निभ
करती है। इसके लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता में निम्नलिखित गुणों का होन
ज़रूरी है—

—स्वास्थ्य के बारे में जानकारी
—माताओं के साथ अच्छे संबंध
—माताओं को स्वास्थ्य के बारे में विश्वास और सहानुभूति
साथ सिखाना।

इन गुणों के होने पर माताएं उसकी बात मानेंगी और उस
चलेंगी।

12.9 स्वास्थ्य और पोषण शिक्षा

नीचे लिखी बातों पर जोर दें:

पोषण

—मां द्वारा बच्चे को अपना दूध पिलाना महत्वपूर्ण है
—बच्चे के चार-छः महीने का हो जाने पर मां के दूध के साथ उसे अर्धठोस आहार देना क्योंकि अब उसके लिए सिर्फ़ मां का दूध काफी नहीं है
—बच्चे को कितने भोजन की ज़रूरत होती है और मां को बच्चे को दिन में कितनी बार खिलाना चाहिए
—खाना पकाने और बच्चे को खिलाने-पिलाने में सफाई का महत्व
—बीमारी में पर्याप्त भोजन और पानी का महत्व
—साफ पानी का महत्व
—खाना पकाने के वे तरीके जिनसे पोषक तत्व नष्ट नहीं होते।

बीमारियों की रोकथाम

—हाथ धोने का महत्व
—आस-पड़ोस को साफ रखना
—दस्त और कीड़ों के सामान्य कारण और इनकी रोकथाम
—टीके लगाना।

सामान्य बीमारियों का इलाज

—दस्तों का इलाज कैसे करें
—बुखार होने पर क्या इलाज करें, बुखार में क्या खिलायें
—उन बच्चों को कैसे पहचानें जिन्हें खांसी और बुखार के सा
बेचैनी है और सांस लेने में तकलीफ है।

वृद्धि

—अन्डर 5 कार्ड को देखना और जानना कि बच्चा बढ़ रहा है य
नहीं।

मां की देखभाल

—गर्भवती और बच्चे को दूध पिलाने वाली मां को हरी पत्तों वा
सब्जियों और घर पर पकाया जाने वाला भोजन ज्यादा मात्रा
क्यों खाना चाहिए, इस बात को समझाना
—गर्भावस्था में मां की देखभाल का महत्व
—खून की कमज़ोरी का इलाज
—माता और नवजात शिशु को टिटनस से बचाने के लिए टिटन
टॉक्साइड का टीका लगाना
—दो बच्चों के बीच में उचित अन्तर और परिवार के छोटे होने
लाभ।

पीने का साफ पानी

नल या गहरे कुएं का पानी इस्तेमाल करना चाहिए। पानी
ढक कर रखना चाहिए और पानी को लम्बे हैंडल वाली कड़छी
निकालना चाहिए।

पानी शुद्ध करना

अगर पानी का स्रोत सुरक्षित नहीं है तो वहां के पानी को नीचे लिखे उपायों द्वारा शुद्ध किया जा सकता है:

—**ब्लीचिंग पाउडर** में क्लोरिन होता है। इसका 20 मिलीग्राम 5 लीटर पानी के लिए काफी है। गंदले और बहुत ज्यादा दूषित पानी के लिए यह उपयोगी नहीं है।

—**लाल दवा** 200 गैलन पानी के लिए एक ड्राम काफी होता है। लाल दवा केवल हैजे के कीटाणुओं को मारती है। यह अन्य बीमारियों के खिलाफ असरदार नहीं होती।

—पानी को शुद्ध करने का सबसे आसान तरीका है — पानी को साफ कपड़े से छानना और फिर 5-10 मिनट तक उबालना।

आस-पास की सफाई

—कूड़े-कचरे को इस तरह इकट्ठा करना कि उससे खाद बनाई जा सके।
—कुएं के आस-पास की जगह साफ रखना
—जिस स्रोत से पीने का पानी लिया जाता है उसके आस-पास न तो नहाना और न कपड़े धोना।
—ग्रामीण इलाकों में लोग खुले में पाखाना करने जाते हैं। शहरी इलाकों में भी कई लोगों में यह आदत पाई जाती है। ग्रामीण इलाकों में कई तरह के शौचालय बनाये जा रहे हैं। लोगों को सिखाना कि वे खुले में न जाकर इनका इस्तेमाल करें।

12.10 जनता का सहयोग

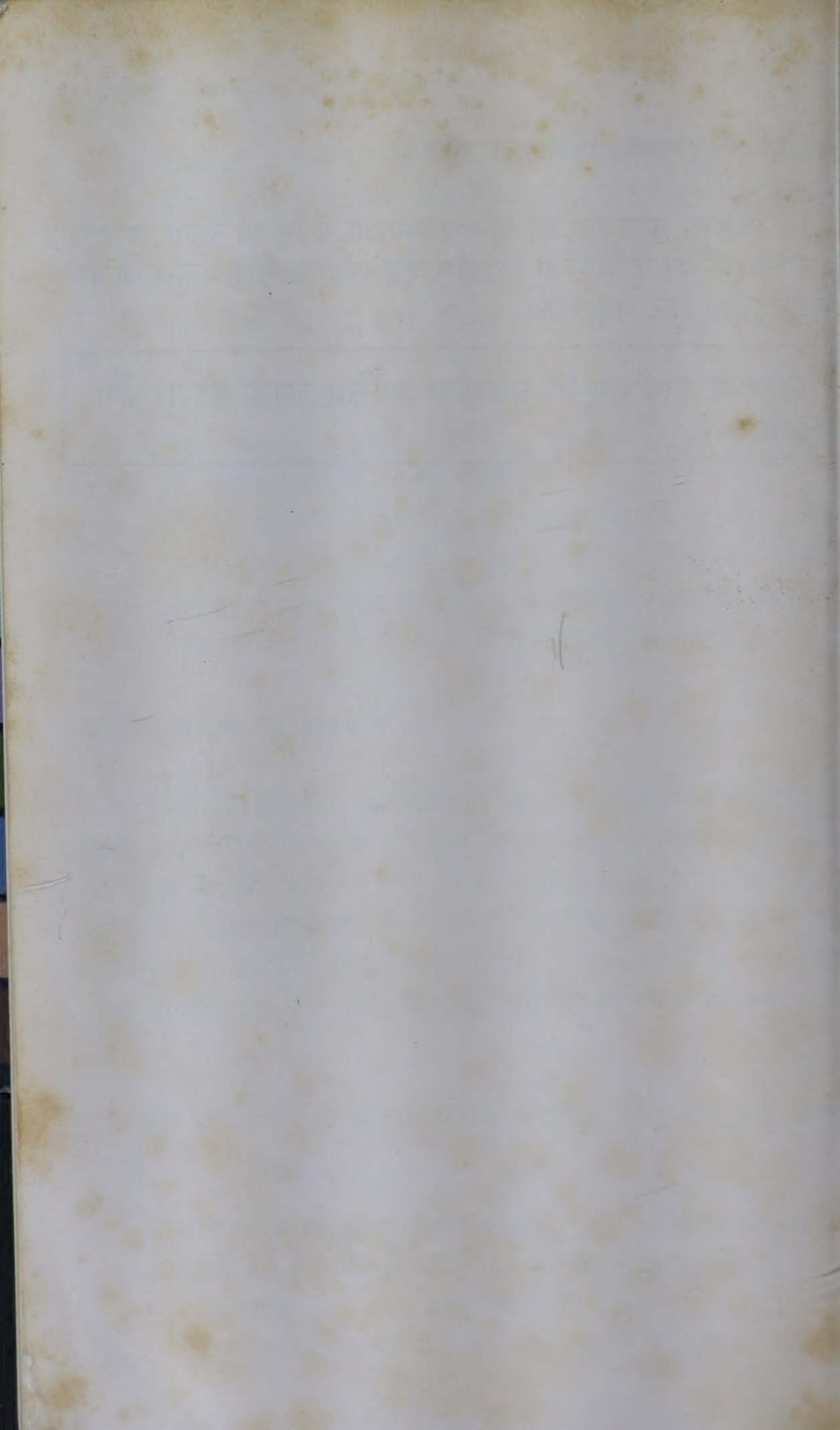
किसी भी स्वास्थ्य कार्यक्रम के सफल होने के लिए ज़रूरी है कि लोग उसमें शुरू से हिस्सा लें। यह सरकार का कार्यक्रम न हो उनका कार्यक्रम समझा जाना चाहिए। उन्हें कार्यक्रम को आयोजित करने, जगह व सामान का इन्तज़ाम करने और काम करने के लिए वालंटियर की व्यवस्था करने में हाथ बटाना चाहिए। शुरू में लोगों के साथ संपर्क गांव के मुखिया, बड़े-बूढ़ों, शिक्षकों वगैरह के जरिये हो सकता है।

लोग कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए और क्या कर सकते हैं

—गांव या अपने आस-पड़ोस को साफ रखने में मदद कर सकते
—किसी के बीमार हो जाने पर सूचना दे सकते हैं
—टीकाकरण में हाथ बटा सकते हैं
—पूरक आहार बांटने में मदद कर सकते हैं

12.11 स्वास्थ्य कार्यकर्ता की भूमिका

स्वास्थ्य कार्यकर्ता को गांव के मुखिया से मिलते रहना चाहिए। इन अवसरों पर वे किए जा रहे काम और भविष्य की योजनाओं के बारे में बातचीत कर सकते हैं।

> स्वास्थ्य कार्यक्रम की सफलता के लिए जनता का सहयोग ज़रूरी है

बच्चा जब 4-6 महीने का हो, उसे माँ के दूध के
अलावा अर्धठोस आहार (ऊपरी खाना) भी दें